

DATE LABEL

Page No 70
Date 10/10/19

Call No.....

Date... 12. 4. 55...

Account No.

J. & K. UNIVERSITY LIBRARY

This book should be returned on or before the last stamped above. An overdue charges of 6 nP. will be levied for each day. The book is kept beyond that day.



**ALLAMA
IQBAL LIBRARY**

**UNIVERSITY OF KASHMIR
HELP TO KEEP THIS BOOK
FRESH AND CLEAN**

DATE LABEL

Page No 70509
at this.

Call No.

Date... 12-4-55...

Account No. 7

J. & K. UNIVERSITY LIBRARY

This book should be returned on or before the last stamped above. An overdue charges of 6 nP. will be levied for each day. The book is kept beyond that day.

0164

2816

ویلیام سی. میننجر

S.No. - 2761
Gen. 7

1915

1915

خودشناسی

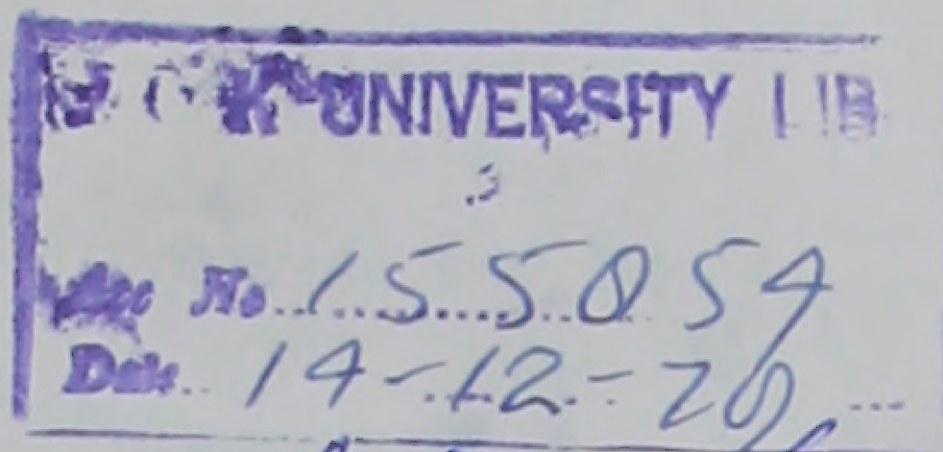
ترجمہ

دکتر غلامحسین ساعدی

ناشر :

کتاب فروشی معرفت

قبریز



Handwritten signature and the number 103.

با همکاری مؤسسه انتشارات فرانکلین

تبریز - تهران - نیویورک

This is an authorized translation of
SELF - UNDERSTANDING

by William C. Menninger.

Copyright 1951 by Science Research Associates, Inc.

Published by Science Research Associates, Inc.,

Chicago, Illinois, U. S. A.

چاپ این کتاب در هزار نسخه در تیرماه هزار و سیصد و چهل و دو هجری خورشیدی

در چاپخانه محمدی علمیه تبریز پایان رسیده است.

حق طبع محفوظ است

فهرست

صفحه

فصل ۱

۱ خود را بشناس

محیط را ما میسازیم

اصلاح محیط عاطفی

شخصیت چیست؟

شخصیت مرئی است یا نامرئی؟

شعور آگاه و شعور ناآگاه

وجدان

۲

۱۱ مراحل اولیه رشد

کجا؟ چرا؟ چگونه؟

علاقه‌ها عوض میشود

دوران بلوغ

روابط پدر و مادر

برادرها و خواهرها

نظری به خویشتن

۳	۴۱	کشمکش
		واکنش گریز
		واکنش ستیز
		ایجاد سازش
۴	۴۱	مکانیسم‌های روانی
		درون افکنی
		نقش آموزگار
		مکانیسم همانندسازی
		مکانیسم برترگرایی
		بکاربردن غلط مکانیسم‌ها
۵	۴۱	مکانیسم‌های دیگر
		جبران
		خودفریبی
		کمال مطلوب سازی
		واکنش سازی
		جابجایی
		برون افکنی
		مبدل سازی

۵۸ رفع دشواریها

شناخت دشواریها

تشویش

افسردگی

هیجان

گوشه گیری

رفتار غیر معمولی

خود را بنگرید

نظری بمحیط

راه چاره

کمک گیری

خانواده ودوستان

کمک های حرفه یی

روانپزشکها

روانپزشك چه مطالبی را میخواهد بداند

روانشناس و کارشناس اجتماعی

۷۶ حفظ سلامت روانی

پنج اصل سلامت روانی

- ۱- روابط شخص
- نفرت
- ۲- چگونگی رفتار شخص
- ۳- منابع رضایت
- ۴- ایمنی عاطفی
- ۵- ارزش هدف های شخص
- رشد عاطفی و ارزش هدف ها

بنام خدا

کتاب خودشناسی را نخست دانشمند محترم آقای عبدالعلی سیاوشی رئیس سابق تعلیمات اساسی اداره فرهنگ آذربایجان شرقی جهت ترجمه بمؤسسه انتشارات فرانکلین تبریز ارائه و پیشنهاد کردند. چون کتابی بسیار مفید بود در اسرع اوقات اجازه بر گردانیدن آن بفارسی تهیه شد و آقای سیاوشی بترجمه آن پرداختند اما هنوز ترجمه دو بخش پایان نیافته بود که ایشان بتهران انتقال یافتند و بعلت اشتغالات زیادشان اجازه دادند که بقیه ترجمه را آقای دکتر غلامحسین ساعدی بپایان رسانند. اکنون که کار ترجمه و چاپ خاتمه پذیرفته، بنا بوظیفه اخلاقی، مؤسسه لازم میداند از هر دو مترجم محترم که بابزرگواری تمام تأخیر در کار ترجمه را جایز ندانستند و در اندک مدتی با قلمی شیوا و رسا همه آنرا بفارسی آوردند سپاسگزاری کند. ك

DATE LABEL

[illegible]

Call No.....

Account No.....

Date... 12:4:55...

J. & K. UNIVERSITY LIBRARY

This book should be returned on or before the last stamped above. An overdue charges of 6 nP. will be levied for each day. The book is kept beyond that day.

خود را بشناس

آیا تا حال بدون هیچ علتی به فرزندان خود عصبانی شده‌اید ؟
تا کنون از بچه‌های خود توقع کاری را داشته‌اید که خود میدانستید
خارج از توانائی آنهاست و از نظر شخص خودتان هم غیر معقول بوده ؟
تا حال از دانش آموزی که تازه وارد کلاس شما شده ، یا از دوست
تازه پسرتان ، بدتان آمده است بی آنکه علت آن را بدانید ؟
تا حال قضاوت غلط در حق بچه‌هایتان کرده‌اید با علم باینکه راه
دیگر و «بهتری» وجود داشته است ؟
بالاخره ممکن است در روابط شما با فرزندانتان مطالب زیادی باشد
که علل آنها را نمیدانید .

شما نیز مانند تمام پدران و مادران و آموزگاران ، بناچار با چنین
مسائلی مواجه هستید . رفتار انسانی پیچیده است ، هیچ کس آن چنان که

لازم است خود را نمی‌شناسد ، در حالی که همه می‌توانند بهتر و کامل‌تر
برخویشتن واقف باشند ، هر چند که این مسئله کار مشکلی است ولی لزوم
آن نیز واضح است .

محیط را ما میسازیم

خودشناسی برای پدران و مادران و آموزگاران اهمیت فراوان
دارد . رفتار ما نه تنها در موفقیت و شکست ما ، در خوشی و ناخوشنودی
ما مؤثر است ، بلکه تأثیر آن در رشد فرزندان و دانش‌آموزان ما نیز
زیادتر است .

کودکان نه تنها محصول کروموزوم‌ها و ژن‌هایی هستند که از ما بارث
برده‌اند بلکه تحت تأثیر محیطی هم هستند که ما برایشان فراهم کرده‌ایم .
محیط ، شامل خوراك و پوشاك ، خانه ، وسایل بازی و راحتی است و مردمی
که برای خود رفتار و عاداتی دارند . رفتار ما ، رفتار والدین و معلم ،
اولین و قوی‌ترین تأثیر را در ذهن بچه‌ها خواهد گذاشت .

تبسم و اخم‌های ما ، خندیدن و سرزنش کردن‌های ما ، رفتار ما موقع
خوشحالی و غمگینی ، عصبانیت یا بردباری ما در دنباله محرومیت‌ها و
رضایت‌ها ، همگی در تشکیل و نضج شخصیت کودک مؤثر است . او پیش
از آنکه معنی حرفهای ما را بفهمد هیجان و احساسات ما را از آهنگ
صدای ما درك می‌کند ، از همان روزهای اول ، اشاره‌ها ، قیافه‌ها ، رفتار
دیگران را یاد می‌گیرد و بزرگ که شد رفتار ما را ندانسته تقلید می‌کند

و عادات ما را بکار می‌بندد، هدف‌های ما را برای خود هدف می‌سازد، به ارزش‌های ما معتقد می‌شود تا آن‌جا که احتمال دارد علائم بیماری‌های عصبی ما را نیز در رفتار خویش نشان دهد.

اصلاح محیط عاطفی

برای والدین و آموزگاران بسیار ساده است که به‌بینند چه تغییری می‌توانند در محیط مادی کودکان بدهند. می‌توانیم به‌خانه سر و صورت بهتری بدهیم، لباس و غذای بچه‌ها را بهتر سازیم، از نظر بهداشت دقت بیشتری بکار ببریم و کلاس و مدرسه مناسب‌تری برایشان تهیه کنیم. اما تغییر در محیط عاطفی و انفعالی اطفال کار مشکلی است، محیطی که ما با رفتار و اعمال خود بوجود آورده‌ایم. تغییر چنین محیطی کاریست مشکل. قدم اول این کار ساده است: **خودشناسی**. قبل از آن‌که به تغییر محیطی که ما خود برای کودکان فراهم کرده‌ایم، تصمیم بگیریم، باید خود را خوب و دقیق بشناسیم، هیجانات خود را، احساسات خود را و خلاصه شخصیت خود را. اگر بدانیم که چرا چنین رفتار می‌کنیم یا چرا چنان احساسی داریم، در آن صورت باآسانی می‌توانیم در رفتار و احساس خود تغییری بدهیم.

اما مردم تا چه حد بر خود واقفند و خویشان را می‌شناسند؟ رویهم‌رفته اکثر مردم درباره تشریح بدن چیزهایی میدانند، میدانند که بدن از چه دستگاه‌هایی ساخته شده، و کار این دستگاه‌ها چگونه است.

اما وقتی بحث به احساس و افکار، یا رفتار و معتقدات آدمی میرسد بزرگوار می‌توانند این پدیده‌های انفعالی را به «شخصیت» انسانی مربوط سازند.



رفتار ما در رشد شخصیت بچه‌ها تأثیر بزرگی می‌کند.

شخصیت چیست ؟

این چیزی که شخصیت نامیده میشود چیست ؟ و این «چیز» ناشناخته، چیست که چنین تأثیر بزرگی در بچه‌های ما دارد ؟ این «چیز» در واقع بسیار پیچیده است و ما در صفحات دیگر این کتابچه راجع به جنبه‌های مختلف آن صحبت خواهیم کرد. ولی بجاست که تعریف صحیح و درستی از «شخصیت» بکنیم و بعضی از تصورات غلط عامیانه را که دربارهٔ

این مطلب بوجود آمده واضح سازیم .

قبل از همه میگوئیم که شخصیت شما **مجموع** شماست ، یعنی دستگاههای جسمانی و بدنی شما ، مغز ، استخوان ، پوست ، اندامها ، عضلات ، عروق خونی ، حتی تبسم و بینی و چانه ظریف شما ... بعلاوه افکار و احساسات ، آرزوها و خواستهها ، عشق و نفرت و دوستی . با مجموع اینهاست که خود را نشان میدهید ، حرکت می کنید تا درك کنید و احساس کنید .

با همه اینها فهم اصطلاح « مجموع » در برابر شخصیت ، برای اکثریت مشکل است . مردم موقعی که درباره خود می اندیشند بدو قسمت مشخص و مجزا متوجهند که عبارتست از جسم و روح . ولی در واقع روح و جسم ما یکی بیشتر نیست .

این دو قسمت آنچنان بهم وابسته اند که جدا از هم نمی توانند کاری انجام دهند یا حتی مورد مطالعه قرار گیرند . وضع جسمانی شما در روح و ذهن شما مؤثر است و بالعکس . برای مثال وقتی که به بچه تان عصبانی می شوید (عامل روحی) فشارخون تان (کیفیت جسمانی) بالا میرود و تغییرات دیگری در بدن شما ظاهر می شود . و وقتی که یادآوری و تذکار دوستان درباره اشتباهی که مرتکب شده اید شما را دست پاچه می کند (روحی) فرمز می شوید (جسمی) . یا وقتی دچار سردرد یا دندان درد هستید (جسمی) هیچ اتفاق جالب و خوش آیند شما را جلب نمی کند (روحی) .

بعبارت دیگر هر نوع تغییر حالت روحی در کیفیت مزاجی و هر نوع تغییر حالت جسمانی در کیفیت روحی تأثیر کامل میکند .

شخصیت مرئی است یا نامرئی ؟

در تشریح بدن ، قسمت های مختلف دستگاہها را می بینیم و وظیفه هر کدام را می توانیم شرح بدهیم . اما نمی توانیم بگوئیم که فلان عضو بدن مسؤول فلان عاطفه یا هیجان است . و از « تشریح شخصیت » متوجه میشویم که نیرو و انرژی خاصی است که نه دیده میشود و نه در قسمتی از بدن محل خاصی برای خود دارد . روانپزشک ها و روانشناس ها معتقدند که این نیرو از سه قسمت مجزای شخصیت : شعور آگاه ، شعور نا آگاه و وجدان منشأ می گیرند . فهم و شناسایی این سه قسمت ، در فهم رفتار انسانی و رفتار خودتان و رفتار فرزندانتان بشما کمک می کند .

شعور آگاه و شعور نا آگاه

شعور آگاه قسمتی از فعالیت ذهنی است که ما بر وجودش آگاهیم و اختیارش در دست ماست . هر چند که نمی توانیم از نظر تشریحی ، آنرا مانند قلب و معده توصیف کنیم ولی می توانیم آنرا به یک نهم قطعه یخی تشبیه کنیم که در سطح آب شناور است . قسمت بیرون از آب ، همان قسمتی از شخصیت ماست که بر وجودش واقفیم . در مقابل ، شعور نا آگاه قسمت دیگر فعالیت ذهنی است که بر وجودش آگاهی نداریم و اختیارش نیز در دست ما نیست ، و قسمت بزرگ شخصیت انسانی را تشکیل داده

است . و هشت نهم باقی مانده قطعه یخ شناور روی آب است که نمیشود آنرا دید .

شعور نا آگاه به قدرت تاج و تخت شاهی شبیه است . و این قدرت شما را مجبور می کند که محبت داشته باشید یا نفرت داشته باشید . شعور نا آگاه انرژی لازم را برای احساس و تفکر فراهم می آورد . امیال سر کوفته نیز در شعور نا آگاه سعی می کنند که راهی برای خروج پیدا کرده و خود را در رفتار شخص ظاهر سازند . در عین حال بسیاری از اندیشه ها و خواسته ها را شعور نا آگاه رد کرده به ناحیه شعور نا آگاه می فرستد و مطالب «فراموش شده» نیز به دنیای



شعور نا آگاه سر ا زیر می شود . تا حال برایتان پیش آمده که نام آموزگاری را که خوب می شناختید نتوانید بیاد بیاورید ؟ یا اگر خود ، آموزگار هستید ، در يك موقع بخصوص دست پاچه شده و نتوانسته اید نام رئیس خود را بخاطر بیاورید ؟ هر چه بیشتر سعی کرده اید کمتر به نتیجه رسیده اید . و در لحظه ای که راجع به مطلب دیگری فکر می کردید

خوابهای مضحك همه از شعور نا آگاه بیرون می آید

نا گهان همان اسم از شعور نا آگاه شما ظاهر می شده است .
 شعور نا آگاه منبع خواب های ترسناك یا مضحکی است که گاه
 و بیگاه دچارش هستیم. با هیپنوتیزم شعور نا آگاه خود را بهتر نشان میدهد،
 باین ترتیب که با این وسیله به شخص كمك می شود مطالبی را بیاد بیاورد
 که در حال عادی قادر بیاد آوری آن نیست . تمام اتفاقات دوران کودکی
 در شعور نا آگاه شخص باقی میماند . خاطرات دوران قبل از سه یا چهار
 سالگی را عدد خیلی کمتری می توانند بیاد بیاورند . با وجود این، اتفاقات
 این دوران در پرورش شخصیت هر کسی تأثیر بسزائی داشته است .

وجدان

سومین قسمت مهم شخصیت انسانی ، وجدان است . وجدان از سنین
 دو یا سه سالگی شروع برشد می کند ، از دورانی که بچه به اندیشه ها و
 اعمال خود توجه می کند و به معیارهائی که پدر و مادر باو عرضه می کنند .
 در دوران کودکی موقعی هست که بچه متوجه می شود پدر و مادر چه رفتاری را
 می پسندند و چه رفتاری را نمی پسندند . در ابتدا پدر و مادر ، بعد آموزگار
 او را راهنمائی می کنند و تحت انضباط در می آورند .
 مدتی بعد بچه خود متوجه قضا یا ست و خود را به قیود انضباطی مقید
 می سازد . و معیارهائی را که آموخته است بکار می گیرد و بتدریج در اندرون
 خود راهنمایی برای خود برمی گزیند که همان وجدان شخص است .
 وجدان قسمت فوق العاده مهم شخصیت انسانی است و در واقع

پلیس با قدرتی است که شخص را از انجام کارهایی که نادرستی آنرا میداند باز میدارد. و شخص را مجبور می کند کاری را انجام بدهد که باید انجام بدهد. موقعی که شخص از انجام آنچه که باید از روی معیار و تمیاس وجدان انجام بدهد سر باز میزنند یا در اجرای او امر آن کوتاهی میکنند، حس مجرمیت یا گناهکاری عارض وی می شود. مثلاً ممکن است شما نسبت به بچه ای تنبیه کنید یا نسبت به کسی احساس نفرت بکنید و در عین حال مایل نیستید اعتراف کنید که این رفتار شما غیر عادی است. اما وجدان شما گول نخورده است. و بالاخره بهر ترتیبی شده شما را وا میدارد که خودتان را مجازات کنید. ممکن است شما فنجان چایخوری را که مورد علاقه تان بوده شکسته باشید، در نتیجه دچار سردرد میشوید یا فراموش کرده باشید برای فیلمی که انتظار دیدنش را داشتید یا مسابقه فوتبال بلیط تهیه کنید، وجدان، حس پشیمانی و گناه را در شما بیدار میسازد و به ترتیبی شما را تنبیه میکند.

روش کار وجدان تا اندازه زیاد به کیفیت روابط شخص با والدینش در دوران کودکی بستگی دارد. آیا آنها بشما سخت گیر بوده اند یا نه، محبت خود را چگونه نشان میدادند و تا چه اندازه رفتار آنها در شما تأثیر داشته است.

رفتار بعضی از پدران و مادران بطور متناوب عوض میشود، گاهی خیلی سخت گیری می کنند و بهر بهانه ای بچه را تنبیه می کنند و هیچ

نوع محبتی بآنها نشان نمیدهند و موقعی میرسد که حس مجرمیت چنان
بر وجودشان مستولی می شود که يك دفعه رفتار خود را عوض کرده ملایم
و با گذشت می شوند ، و وقتی بچه بزرگ شد وجدان بی ثباتی پیدامیکند،
زیرا نمیدانند در چه موقعی چه رفتار و برخوردی داشته باشد و چگونه تصمیم
بگیرد .

سه قسمت بزرگی که از تشریح روانشناسی یاد گرفتیم عبارت بودند
از شعور آگاه ، شعور نا آگاه ، وجدان . حال باید بدانیم که شخصیت
انسانی چگونه رشد می کند و فصل بعد را باین مبحث - تأثیر حوادث
دوران کودکی در رشد شخصیت - اختصاص میدهیم .

مراحل اولیه رشد

بچه نوزاد، موجودیست کاملاً ناتوان، خودخواه و بتمام معنی محتاج. اما رشد و کمال صفات دیگری دارد مخالف و ضد این مشخصات اولیه زندگی که عبارتست از بی‌نیازی، شایستگی و ارضاء خود که بیشتر از راه بخشش حاصل می‌شود تا دریافت. این تغییرات بتدریج در طول دوران رشد بچه بصورت پدیده‌های تدریجی بوقوع خواهد پیوست. اما نمونه‌های عرضه‌شده همان‌هاست که در سنین اولیه شش یا هشت سالگی عرضه شده و در ده سالگی قوام گرفته است. شاید شما نتوانید حوادث اولیه دوران کودکی را هم اکنون بخاطر بیاورید. در حالی که عده‌ای از همان حوادث و اتفاقات موجد راهی هستند که امروز در پیش گرفته‌اید. و رفتار شما را با دیگران و فرزندان‌تان به طرز فعلی درآورده است.

یکی از حوادث اولیه زندگی روش تغذیه در دوران طفولیت است

که در رشد شخصیت تأثیر کامل دارد . مقدار و نوع غذائی که بشما میدادند در کیفیت رشد جسمانی شما مؤثر بود . اما رضایت از تغذیه تنها بخاطر خوردن غذا نیست . لذتی که بچه از غذا خوردن می برد دنباله همان لذت و مسرتی است که ابتدا از راه مکیدن و بعد جویدن و گاز گرفتن حاصل میشد و بالنتیجه موقع غذا خوردن، توجه پرستار و نوازش دیگران و در آغوش گرفتن ها رضایت بیشتری را فراهم میکرده است .

باین ترتیب می بینید که چگونه تجارب دوران کودکی به زندگی دوران بلوغ بیاد گار میرسد و رابطه تغذیه و عشق و دوستی حتی در مجامع جهانی معمول میشود . شرب نوشابه و دود کردن سیگار در موقع هم صحبتی دوستان لازم است . هیچ ضیافتی بدون غذا مهمانی و ضیافت واقعی حساب نمی شود . وقتی سالمندان در موقع صحبت کردن و سقز جویدن و سیگار دود کردن دهان خود را باشکال مختلف در میآورند ، قصدی جز بدست آوردن رضایت و کسب لذت بیشتر ندارند .

یکی دیگر از تجارب مهم دوران کودکی ، موقعی بود که والدین شما طرز مستراح رفتن را بشما یاد میدادند . این کار فرصت خوبی بود که نشان دهد شما آدم سرسختی هستید یا می توانید با دیگران همکاری کنید . و وقتی شما صاحب قدرتی باشید که خواسته های والدین خود را بپذیرید یا رد کنید در نتیجه باین موضوع نیز پی میبرید که بابکار گرفتن چنین قدرتی می توانید مورد علاقه دیگران باشید یا هر نوع علاقه و توجهی

را از بین ببرید. بدین ترتیب هر نوع تعلیم دیگر در زمینه مسائل مختلف تأثیر کرده و نتیجه این شده که امروزه شکل فعلی را پیدا کرده‌اید، آدم دست و دل باز یا خسیس، مبارز و جسور یا منزوی و مردم‌گریز بار آمده‌اید.

کجا؟ چرا؟ چگونه؟

در سنین سه تا پنج سالگی، مسئله تازمینی درزندگی شما پیدامیشود: کنجکاوی درباره جنسیت، چرا پدران و مادران، خواهران و برادران با یکدیگر تفاوت دارند؟ بچه‌ها از کجا می‌آیند؟ این سؤال و صدها سؤال دیگر، هم‌چنان که بفکر همه بچه‌ها میرسد بفکر شما نیز رسیده‌است. در چنین زمانی بچه به بدن خود نیز توجه می‌کند و هم‌چنانکه با انگشتان خود بازی می‌کند با اعضای تناسلی خود نیز بازی می‌کند. والدین و آموزگاران فهمیده می‌دانند که این سؤالات و جستجوها از کنجکاوی طبیعی بچه سرچشمه می‌گیرد و جواب‌های ساده و قانع‌کننده میدهند، هم‌چنان که درباره غذا و لوازم منزل پرسش‌های بچه‌ها را بی‌جواب نمی‌گذارند. و بازی با اعضای تناسلی را برای بچه، بد و کثیف و شیطانی جلوه نمیدهند. بلکه با روشی عاقلانه او را برای هدایت می‌کنند که بچه بطور سالم این جنبه هیجان‌انگیز زندگی را نیز بشناسد. بعضی وقت‌ها این سؤالات آموزگاران و والدین را ناراحت می‌کند، و از روی افکار و احساسات و تجارب جنسی خود اطلاعات نادرستی به بچه‌ها

میدهند که ممکن است بعدها سبب کشمکش‌های خطرناکی برایش باشد.
 ممکن است دست پاچگی یا آشفتگی خاصی که بعد از این قبیل سؤال‌ها
 به شخص بالغ دست میدهد مانع از جواب گوئی بشود. اما تمایل بچه
 بکسب اطلاعاتی در مورد اندام‌های بدن و اینکه این اندام‌ها چه کارها
 انجام میدهند، و اینکه آنها از کجا آمده‌اند، و خود او چگونه ساخته
 شده، هم‌چنان باقی خواهد ماند. و اگر این تمایل به نتیجه‌ای نرسد
 باید جلوه داده شود، کاوش در امور جنسی که در چنین روزهایی آغاز شده،
 با همان علاقه شدید و قوی در ذهن بچه خواهد ماند.



قصه « لك لك » در زندگی جنسی آینده طفل، ممکن است مشکل
 بزرگی فراهم کند.

علاقه‌ها عوض میشود

بچه همیشه بدنمای مورد علاقه خود توجه نشان میدهد، و هیچوقت بطور کامل میل مورد توجه بودن را از دست نمیدهد. اکثر بچه‌ها - باستثناء آنهایی که زیاد ترسو هستند - بهر ترتیبی شده خود را بچشم دیگران می‌کشند. و برای این منظور هر وسیله و حيله‌ای را بکار می‌برند، و وقتی که از راه دیگر کسب رضایت کردند و دل‌بستگی‌های تازه بر ایشان پیدا شد، برای جلب توجه احتیاج کمتری پیدا می‌کنند. خود خواهی بچه‌های کوچک پس از مدتی به رفتار اجتماعی تبدیل میشود و آن موقعی است که مسئله همبازی برایش مطرح است.

بچه‌های دو، سه و چهار ساله از تفاوت‌های واقعی جنسی همبازی - هایشان بی‌اطلاعند. در سنین شش یا هفت سالگی بطور کلی می‌خواهند از جنس مخالف دوری بکنند مگر موافقی که می‌خواهند آنها را ازیت یا مسخره بکنند. پسری که در این سن دوست دارد با دخترها بازی کند بیشتر صفات زنانه را دارد و در دختری که بیشتر با پسرها معاشرت میکند صفات مردانه بر صفات زنانه می‌چربد. در این سن و سال دخترها اجتماعات پنهانی درست می‌کنند و پسرها گروه و جمعیت‌هایی برای خود تشکیل میدهند.

دوران بلوغ

از سن دوازده تا پانزده سالگی، پسرها و دخترها وارد مرحله‌ی

میشوند که بیش از اندازه بخود توجه میکنند. پسرها بطور ناگهانی و ارادی به خود میپردازند، صورت خود را میشویند، موهای خود را شانه زده و مرتب نگه میدارند. دخترها روژ به لب میمالند یا ناخن‌ها را بالاک زینت میدهند و هر روز موی سرشان را به شکل تازه‌ای مرتب میسازند. دخترها و پسرها در این سن و سال اکثر وقت خود را در مقابل آئینه میگذرانند. در این دوران، اغلب دخترها و پسرها با آلت تناسلی شان بازی کرده، دست با استمناء میزنند. استمناء يك نوع اظهار عشق بخود با توجه بخویشتن است، بسیاری از والدین و آموزگاران از این علاقه جنسی کودکان بالغ نگرانی پیدا میکنند. معلوم است که هیچوقت درباره استمناء بین جوانان و سالمندان صحبتی نمیشود. و اگر هم اطلاعاتی در این خصوص از طرف سالمندان به کودکان داده شود اکثر نادرست و غلط است. مسئله خیلی ساده است. احساس خجالت یا ترس از عواقب سوء استمناء ممکن است منبع بزرگ نگرانی برای جوانان دوران بلوغ بشود. وقتی استمناء بعد افراط رسید و از سن طبیعی‌اش (سالهای اول دوران بلوغ) بآن طرف کشیده شد، میتواند نشانه عدم رشد روانی حساب بشود. البته بعد از رشد کافی، يك بچه طبیعی به جستجوی وابستگیها و فعالیت‌های دیگری خواهد رفت. بچه‌های بالغ علاقه به جنس مخالف را در خود رشد میدهند. اولین وعده ملاقات يك جوان، احتمالا برجسته‌ترین نقطه تمام زندگی اوست. و شاید شما نیز هنوز آن خاطره را بیا دارید. اما در

این دوران ، دخترها و پسرها علاوه بر این که دلبستگی های تازه ای پیدا کرده اند به مشکلات و دشواریهای تازه نیز برمیخورند . آنها باید برشد جسمانی بدن خود نیز توجه کنند . پسرها باید چاق یا لاغر بشوند و همیشه از جوش های صورت در عذابند زیرا باید صورت خود را اصلاح کنند . دخترها در حال تطابق باوضع تازه ای هستند و آن ظهور قاعدگی است که در این سن بدبختانه نه آماده چنین وضعی هستند و نه در این باره چیزی میدانند .

تغییر بزرگتر در این سن مقدمه ایست برای رهایی از خانه و قیود خانواده . و بعضی از جوانان در بین سیزده تا نوزده سالگی بر علیه پدر و مادر و آموزگار عصیان می کنند تا اینکه خود را بی نیاز و مستقل از دیگران نشان دهند .

روابط پدر و مادر

روابط ما ، در آینده با افراد هر دو جنس ، از روابط اولیه ما با پدر و مادر تأثیر می پذیرد . رفتار يك خانم و روابط او با زنان دیگر بستگی کامل دارد به رفتار و روابط او در دوران کودکی با مادرش . و در نتیجه دختر همین خانم نیز از طرز برخورد مادرش الگو برمیدارد و روابط آینده وی با دخترها و زنان دیگر پی ریزی می شود . به همین ترتیب است روابط يك پسر با هم جنسان خود ، زیرا طرز سلوك و نشست و برخاست وی با پدرش بوی آموخته که با دیگران چگونه باشد .

چگونگی روابط دخترها با پسرها (و اغلب زنان سالمند با مردان) در نتیجه واکنش‌هایی است که از رفتار پدرش در وی بوجود آمده است. پسرها طرز معاشرت را با دخترها، از روابط خود با مادرها، یاد گرفته‌اند. رویهم‌رفته پسرها و دخترها هر نوع معاشرت و روابط دو جنس مخالف را، از روابط و معاشرت‌های روزانه والدین خود یاد می‌گیرند.

احساسات بچه نسبت به پدر و مادرش اغلب بطور خودکار به سالمندان دیگر منتقل می‌شود؛ مخصوصاً به آموزگاران یا بچه‌های دیگر، که اغلب بعنوان جانشین پدر نگاهشان می‌کنند. بچه‌ای که از رفتار پدر رنجیده خاطر شده، احتمال دارد که در برابر هر شخص با قدرت دیگر، مانند

معلم، کارفرما، افسر ارتش و پلیس مقاومت نشان دهد. چون دل‌آزردگی و رنجش وی از قدرت، بصورت خودکار درآمده، در هر مورد دیگر، بجا یا نابجا، در برابر شخص با قدرت دیگر مقاومت و سرسختی نشان می‌دهد. و بدین ترتیب اگر دختری با مادر خود روابط نامطبوعی داشته باشد، نسبت به هر زن مسن دیگر، بی‌آنکه علت اصلی را بداند،



پسر كوچك، طرز رفتار با زن‌ها را از پدرش یاد می‌گیرد.

واکنش خصمانه نشان خواهد داد .

برادرها و خواهرها

موقع بچه در خانواده ، تأثیر مهمی در رشد شخصیت او خواهد داشت . بچه‌ای که تنهاست و خواهر و برادر ندارد و نمی‌تواند دیگری را در محبت پدر و مادر سهیم به‌بیند ، در فهم عدالت اجتماعی تا اندازه‌ای دچار اشکال خواهد شد .

بچهٔ بزرگ خانواده دشواریهای دیگری دارد . او اولین بچه‌ایست که پدر و مادر بی‌تجربه پرورشش میدهند و باید ، شك و نگرانی و اشتباهات پدر و مادر را تحمل کند .

ناراحتی‌ها و دشواریهای بچهٔ کوچک‌تر ، واقعی‌تر است . او باید لباس‌های کهنه و کوچک‌شدهٔ بچه‌های دیگر را بتن کند و با اسباب‌بازیهای شکستهٔ آنها بازی کند . و اغلب اوقات بچه‌های بزرگ‌تر مسؤول مواظبت و نگهداری وی می‌شوند . و از طرف دیگر ممکن است عزیز بی‌جهت پدر و مادر باشد و برای بچه‌های دیگر وحتى برای خودش دشواریهای تازه‌یی فراهم آورد .

بچهٔ میانه با دشواریهای خاصی دست بگریبان است . چون نه بچهٔ اول است و نه بچهٔ آخر در نتیجه اغلب زیاد مورد توجه واقع نمیشود . برای آموزگاران وضع بچه در خانواده اهمیت خاصی دارد . معلم بچه‌های يك خانواده را به ترتیب سن بمدرسه می‌پذیرد . واکنش او

نسبت به خواهران و برادران شاگردان قبلی اش نتیجه مقایسه‌ی است که
بین آنها بعمل می‌آورد. و از مشاهده این تفاوت‌ها ممکن است خوشحال،
متعجب یا مأیوس گردد. اما نباید فکر کند که بچه‌های يك خانواده
توانایی و احتیاجات یکسان دارند. و باید بداند هیچ‌نوع مقایسه‌ی از نظر
تیزبین بچه‌ها پوشیده نخواهد ماند.

نظاری به خویشتن

بعضی از حرکات و رفتار شما نتیجه وضعی است که در دوران کودکی داشته اید. موقع شما در خانواده، روابط شما با پدر و مادر و خواهرها و برادرها و بالاخره آموزگاران، هر کدام در رشد شخصیت تان مؤثر بوده است و در نتیجه شخصیت و وضع شما در برابر کودکان و محصلین در رشد آنها بی تأثیر نخواهد بود.

ما در فصل دیگر بعضی از این رفتارها را و مخصوصاً سه واکنش مشخصی را که اغلب در بچه‌ها و سالمندان دیده میشود شرح خواهیم داد.

کشمکش

حال طرحی از ساختمان ورشد شخصیت انسانی دستگیر شما شده است ، به بینیم فهم این موضوع چه نفعی در زندگی روزانه دارد . چنانکه قبلا گفتیم شخصیت انسانی مستقل از وجود خود انسان نیست . در دنیایی زندگی می کنیم که از اشیاء و اشخاص زیادی بوجود آمده است . کلاس ، اداره ، خانه ، کودکان ، دانش آموزان ، زن یا شوهر ، کارفرما یا کارگر ، دوستان و بستگان زیاد ما را احاطه کرده است . و در هر دقیقه ای که شخصیت ما بیدار و آگاه باشد نسبت به هر يك از اینها واکنش مخصوص نشان میدهد .

محیط و شخصیت انسانی همیشه با هم در کشمکشند . یکی از روزهای معمولی را در نظر بگیرید ، می بینید که تمام روز از تصمیم ها ، وقفه ها ، وظیفه و نقشه های عقیم مانده یا سرانجام یافته ، خلاصه از کشمکشهای

بی‌پایان نباشته است. زیرا آنچه که شما می‌خواهید با آنچه که محیط اجازه انجام آنرا میدهد تفاوت‌هایی دارد. و این تفاوت‌هاست که به کشمکش بین محیط و شخصیت انسانی منجر میشود. گاهی شخصیت بر محیط پیروز است و گاهی محیط بر شخصیت غلبه می‌کند.

موقع و مقام هر چیز در محیط در حصول این نتیجه بی‌تأثیر نیست. ممکن است در يك وضع تازه انسان توانایی و قدرت خود را از دست بدهد، زیرا بطور کامل وضع تازه برایش بیگانه است. طرز رفتار فردی نیز در کشمکش شخصیت و محیط بیرون اهمیت فراوان دارد. هر يك از ما در اوضاع مختلف عکس العمل‌های متفاوت نشان میدهیم. رفتار مادرها را در نظر بگیرید، بهنگامی که بچه‌اش بخاطر اسباب بازی شکسته‌اش گریه می‌کند و زمانی را که می‌خواهد از خواب بیدارش کند؛ و رفتار آموزگاران را با شاگردان غیرقابل اصلاح و دیگران.

اهمیتی ندارد که «شما» کی باشید، «شما»های زیاد و متفاوت در شخصیت يك نفر وجود دارد. منتهی گاهی اوقات محیط توقع بیش از اندازه از «شما»ی تربیت شده و تجربه و دانش اندوخته دارد که ممکن است غیرکافی باشد.

کشمکش همیشه، در سازش با خواسته‌ها و تقاضاهای اجتماع، اشکالات دیگر فراهم میکند. آنچه که می‌خواهید انجام بدهید با آنچه که باید انجام بدهید ممکن است منافات زیادی داشته باشد. مثلاً پدری

می خواهد قبل از صرف ناهار دراز کشیده ، استراحت بکند ، اما حس می کند که باید در کارهای خانه بزنش کمک کند یا با بچه ها بازی کرده سر گرمشان سازد .

کشمکشی که در شعور آگاه یا شعور نا آگاه وجود دارد همیشه از توانائی و قدرت انسان در مقابله با انتظارات خارج می کاهد . عامل دیگر که از توانائی انسان کم می کند مسئله سلامت جسمانی است . زمانی که احساس کسالت می کنید و خسته هستید هر نوع تقاضائی که از شما بشود اجحاف و فشار بیش از حد خواهد بود پنداشت .

در کشمکش بین شخصیت و محیط ، همیشه بین ارضای تمایلات و احتیاجات ، و مقررات و تقاضای محیط مقایسه یی می شود . از طرف دیگر زمانی سعی میشود که از مواجهه با مشکلات و دشواری ها بطور ساده اجتناب شود ؛ که میشود اصطلاح « فرار از مشکلات » را در این مورد صادق دانست . روانپزشك ها این عكس العمل را « واکنش گریز » اصطلاح کرده اند ، وقت دیگر شخص سعی می کند که بر علیه هر آنچه که در محیط خارج است بجنگد و این کیفیت را « واکنش ستیز » نام نهاده اند . انتخاب هر يك از این واکنش ها بیشتر به تصادف بسته است و دانسته و عمدی انتخاب نمی شود . بدین ترتیب هر مسئله و مشکلی که پیش آید برای شخص فرصت « تصمیم » باقی نمی گذارد . نوع واکنشی که انتخاب میکنیم بستگی دارد به تجربه یی که از سالها پیش در مواجهه با چنین مسایلی آموخته ایم

و بعداتی که با آنها بزرگ شده ایم . بچه ها نیز در چنین مواردی سالمندان را سرمشق قرار میدهند ، این مسئله در تفاهم آنها فوق العاده شایان توجه است .

واکنش گریز

خانم « ف » در کلاس هشتم درس میگوید . در سال تحصیلی تازه کلاس از شاگردان زیاد انباشته شده ، بعلاوه با عده یی پسر بچه شلوغ سرو کار پیدا کرده است . بعد از دو هفته « کشمکش » با این وضع خانم « ف » دچار سردرد شدیدی شده در خانه بستری می شود ، بدین ترتیب از مدرسه رفتن باز میماند . و در واقع خانم « ف » از وضعی که در محیطش (کلاس درس) بوجود آمده بود نمی توانست با آن بسازد گریخته است . فشار غیر قابل تحمل روحی ، خانم « ف » را مریض جسمانی ساخته است . اما بعضی ها تمام انرژی و قدرت خود را تا درجه آخر صرف می کنند و احساس کسالت نمیکنند ، قهر میکنند ، یا به خمود و افسردگی دچار میشوند . بعضی ها خودشان را از يك وضع به يك وضع بدتری دچار میسازند ، تمام اشخاص می خواهند بهر نحوی شده از مشکلات و خواستهای محیط فرار کنند .

واکنش گریز در بچه ها عمومیت بیشتری دارد . بچه های كوچك موقعی که بین اشیاء و جمعیت زیاد قرار می گیرند احساس ضعف و ناتوانی می کنند ، و بخاطر جبران همین ناتوانی هاست که تمام قصه ها ، بازی ها ،

خیال بافی‌ها و خواب‌ها را باور دارند. و بدین ترتیب خود را توانا و نیرومند حس می‌کنند. این نوع ارضاء برای اطفال عادی است. اما اگر بچه‌های بزرگسال و سالمندان بیشتر وقت خود را با خیال بافی بگذارند نوعی فرار از مشکلات و دشواری‌های محیط است و پناه بیک دنیای غیر واقعی و خیالی.

هر شخص عادی گاه و بیگاه از واکنش‌گریز استفاده می‌کند،



تا حال برای همه پیش آمده که سفارش یا فرمانی را به دفعات فراموش کرده باشد، هر چند که تصمیم بانجامش داشته. حقیقت اینست که چنین فراموشی از انجام تقاضای محیط نوعی شانه خالی کردن است. بعضی‌ها همیشه خسته‌اند، و اکثر وقت خود را با خواب می‌گذرانند. و این، راه دیگر «فرار و دوری از همه چیز» است، راه دیگری برای گریز.

سردرد به خانم «ف» کمک کرد تا از دشواریهای کلاس فرار کند.

واکنش ستیز

در حال عصبانیت هر کسی خشم و ناراحتی از خود نشان میدهد. گاهی اوقات بعضی اشخاص یا اشیاء چنان شما را عصبانی میکنند که

نمی‌توانید خشم خود را پوشیده نگه‌دارید . هر وضعی که شخص را تهدید کند یا هر کسی که علیه دیگری دست بکار شود ، بناچار به مشاجره لفظی یا حتی به کتک‌کاری نیز دست خواهد زد . وقتی ناراحت هستید بسر بچه داد می‌زنید ، یا حتی بدون علت کتکش می‌زنید ، میز را وارونه می‌کنید ، در را بهم می‌کوبید ، کتاب را بگوشه‌یی پرتاب می‌کنید ، همه اینها نوعی واکنش ستیز است . به هر چیز یا هر شخصی که مانع از برآورده شدن خواسته‌های شما بشود احساس کینه و دشمنی می‌کنید و می‌خواهید با هر وسیله‌یی شده نابودش ساخته از سر راهتان بردارید . بچه‌هایی که گلوله کاغذی به تخته سیاه پرتاب می‌کنند یا بچه‌های دیگر را اذیت می‌کنند، در واقع نوعی واکنش ستیز نشان می‌دهند ، هم‌چنین خانمی که در کنسرت کاغذ برنامه را مرتب بصدا در می‌آورد یا هر چند دقیقه کیفش را بزمین می‌اندازد ، رانندگانی که راه را بند می‌آورند ، یا زن و شوهری که دائم بیکدیگر نِق می‌زنند و از یکدیگر عیب‌جویی می‌کنند ، هر کدام نوعی واکنش ستیز نشان می‌دهند . ناتوانی در تحمل محرومیت‌ها بدشمنی منجر می‌شود و دشمنی به ستیز .

موقعی که واکنش ستیز در مواجهه با هر مشکلی ظاهر شود یا عبارت دیگر بصورت عادت همیشگی شخص در آید حالات مرضی پیدا شده است . والدین و آموزگاران واکنش ستیز را در بچه‌ها خوب تشخیص می‌دهند . مزاج عصبانی یا حالت وزمینه خرابکاری در بچه نشانه اینست

که نقیصه‌پی در کار است و باید به کمکش شتافت یا در رفع محرومیت‌هایش
کوشید. وظیفه معلم و پدر و مادر جز این نیست که در رفع محرومیت‌های
کودکان کوشش کنند و گر نه جوانان نق تقو و بهانه گیر و بی‌اعتنا بار
خواهند آمد.



زن و شوهری که دائم سرهم داد میزنند - نمونه‌ی از واکنش ستیز.

ایجاد سازش

يك بچه‌تاب تحمل محرومیت‌ها را ندارد. تا روزی که بزرگ
شد می‌فهمد که قادر بانجام هر کاری نیست و نمی‌تواند با سانی هر چدر ا که
خواست بدست آورد. و یاد می‌گیرد که برای حصول بعضی چیزهای دیگر باید
در انتظار به‌نشیند. پی‌میبرد که در چه مواردی از چه چیزهایی باید

صرف نظر کند و حق خود را به طرف واگذار کند . متوجه میشود که ای بسا چیزهاست که او نمی تواند مالک آنها باشد . یا کدام کارها را نمیتواند و یا نباید انجام دهد . پدران و مادران یا آموزگاران فهمیده این مسئله را خیلی ساده و معقول به کودکان حالی میکنند . مثلاً بچه هشت ماهه‌یی باسنجاق نوک تیزی بازی میکند ، و مادرش از ترس اینکه مبادا سنجاق را بخورد ، سعی میکند آنرا با داد و فریاد از دستش بگیرد . در نظر اول فکر میکنیم که کار معقولی انجام میدهد . اما اگر اسباب بازی را بخواهش را چنین سریع از دستش بگیریم فقط مواظبتش باشیم که صدمه‌یی بخود نرساند آماده خواهد شد که بعدها مداخله ما را سریع‌تر بپذیرد .

بچه‌های بزرگسال را بهتر میشود متوجه کرد که در قبال لذاتی که در آینده منتظرشان هست ، از شادی‌های سریع الحصول و موقتی صرف نظر کنند . مثلاً شما گردش خانوادگی ترتیب داده‌اید ولی بچه پنج ساله‌تان بهانه‌می‌گیرد و می‌خواهد با همبازی‌هایش بازی کند . شما با حوصله میتوانید حالیش کنید که اگر از بازی چشم‌پوشد ، در گردش بیشتر برایش خوش خواهد گذشت .

بعضی اوقات «ایجاد سازش» مستلزم تفاهم ارزش اشیاء و موضوعات است . در حالی که شخص هیچ نوع کشش و علاقه‌ای در خود نمی‌بیند ولی در پذیرفتن آن اجبار وجود دارد . با همه کوششی که آموزگار میکند تکالیف مدرسه هم‌چنان برای بچه‌ها نامطلوب و ناخوش آیند باقی میماند.

بعضی از بچه‌ها جدول ضرب را سیاهه مزاحم و کسل کننده‌ای می‌دانند که باجبار باید هجی کنند و یاد بگیرند. برای جلوگیری از چنین سوء تفاهات، آموزگار در مدرسه، و پدر و مادر در منزل باید دریادگیری دروس به کودکان کمک کنند. نه تنها مثلا در یادگیری جدول ضرب، بلکه در تفهیم این مسئله که ممکن است او از بعضی درس‌ها خوشش نیاید درحالی که جامعه از او می‌خواهد و ناچار است که این مطالب را یاد بگیرد.

و اگر طفل این مسئله را بدون توسل به واکنش‌گریز یا ستیز دریابد فرصت و شانس آن هست که حس انجام وظیفه در ضمیرش زاده شود. هرچند که از انجام وظایف احساس رضایتی نکند.

اصولا هر نوع کشمکش در موقعیت‌های بخصوص، از برخورد خواستهای آدم‌ها بوجود می‌آید: کشمکش دو بچه بر سر یک سه‌چرخه، بحث وجدال بر سر نمایشنامه‌یی که قرار است در انجمن نمایش مدرسه بازی شود، شوهری که می‌خواهد تمام عصر را درخانه بگذراند درحالی که همسرش می‌خواهد به سینما بروند.

بتدریج که شخص بزرگ شود، حمایت‌ها و دلگرمی‌ها، یا محرومیت و ناکامی‌ها می‌تواند «ایجاد سازش» را سهل‌تر یا مشکل‌تر سازد.

بنابراین راهبری و آماده‌ساختن کودکان، توقع آنها را از اجتماع،

در آینده متعادل خواهد ساخت .



بزرگسالان باید در ایجاد سازش بین کودکان کمک بکنند.

مکانیسم های روانی

کشمکش بین محیط و شخصیت ، از موقعی که انسان پا بدنیا میگذارد آغاز میگردد . در ساعات اولیه شروع زندگی ، کشمکش و مبارزه فقط برای پر کردن ریه ها از هواست . از آن ساعت ببعد زندگی انسان را يك رشته کشمکش های تمام نشدنی كوچك و بزرگ بوجود آورده است و شخص تا زنده است این کیفیت ادامه خواهد داشت . در نتیجه این کشمکش ها ، شخص یاد میگیرد که در برابر مشکلات چه عكس العملی نشان بدهد . و برای رفتار و کردار خود معیاری بدست بیاورد . در مرحله اول یاد می گیرد که با پدر و مادر ، خواهر و برادر خود چگونه رفتار بکند و میفهمد که با معلم یا با اشخاص دیگری که در بیرون با ایشان تماس دارد چگونه برخورد کند . طرز سلوك و رفتار مردم را میشود در نمونه های عمومی دسته بندی کرد ، این نمونه ها و دسته ها را مکانیسم های

روانی می‌گیرئیم . مکانیسم ، طرح یا نقشه‌یی است برای تعدیل و سهولت رفتار شخص بامحیط . هر مکانیسم ، اسلحه‌یی است برای دفاع علیه احساس ناایمنی ، ترس ، هیجان . توسل به بعضی از این مکانیسم‌ها لازمه سلامت روحی است و توسل به بعضی دیگر نشانه بیماری روانی . سه مکانیسمی را که در این فصل شرح می‌دهیم هر شخص در طول زندگی بدفعات از اینها استفاده می‌کند . این سه عبارتست از : مکانیسم درون افکنی - مکانیسم همانندسازی - مکانیسم برتر گرایی یا تصعید . همه ، چه کودکان و چه بزرگسالان از توسل به این مکانیسم‌ها ناچارند .

درون افکنی

مکانیسم درون افکنی برای پدر و مادرها و آموزگاران فوق‌العاده جالب توجه است . و از روی این پدیده است که بچه‌ها بتدریج افکار و نظریات شما را ، خوب یا بد ، صحیح یا غلط می‌پذیرند و قبول می‌کنند و باز در نتیجه همین پدیده است که فرزند یک پدر دموکرات ، دموکرات بار می‌آید و فرزند یک شخص اجتماعی ، اجتماعی .

مکانیسم درون افکنی شخص را به سایر افراد خانواده‌اش شبیه می‌کند (فقدان این مکانیسم باعث میشود که شخص با افراد خانواده‌اش شباهتی نداشته باشد .) کوتاه سخن اینکه چاره‌یی نیست و حتماً باید شبیه دیگران شد . هم‌چنان که غذا را از دست دیگران می‌گیریم و می‌خوریم و بزرگ می‌شویم ،

روش و رفتار را نیز باید از آنها یاد بگیریم و قبول کنیم. افکار و نقشه‌های والدین را دربارهٔ بد و خوب و سایر ارزش‌ها در خانه می‌پذیریم و عقیدهٔ آموزگار را در آموزشگاه.

درون افکنی شخص را برای تفکر آماده می‌سازد (مقصود تفکر علمی و منطقی نیست). گاهی باشخصی بر می‌خوریم که بحث و صحبت با آنها دربارهٔ سیاست یا سایر امور بیهوده است، زیرا چنین شخصی هر نوع عقیده‌را که مخالف اعتقادش باشد رد می‌کند و نمی‌پذیرد. هیچ‌نوع برهان و دلیل قانعش نمی‌کند. تعصب چنین شخصی از دوران کودکی و جوانی بوجود آمده است. یعنی دورانی که زیر تأثیر مکانیسم درون‌افکنی، افکار دیگران را باسانی می‌پذیرفته است. اما میدانیم که اعتقادات و تصورات هر شخص بتدریج تغییر حاصل می‌کند، خواندن، یاد گرفتن، تجربه شخص را تغییر می‌دهد و بدین جهت است که طرز فکر و نوع استدلال يك شخص مسن با يك كودك بی‌اندازه فرق دارد. مکانیسم درون‌افکنی را در اطفال ده ساله بهتر می‌بینیم، زیرا بچه‌ها در این سن و سال فکر می‌کنند که شبیه والدینشان هستند. رفتار و افکار آنها را بخود می‌بندند، شبیه‌بزرگان بودن را شایستهٔ خود میدانند.

مکانیسم درون‌افکنی بطور عمیق، به گره‌های عاطفی بستگی دارد بدین معنی شخص از کسی که بیشتر دوستش دارد زیادتر تأثیر می‌پذیرد. گاهی اوقات ما اطفالی را می‌بینیم که رفتارشان شباهتی به رفتار والدینشان

ندارد. دلیل این مطلب واضح است. این قبیل بچه‌ها، پدر و مادر خود را دوست ندارند، در نتیجه نه معیار آنها را قبول دارند و نه بامید و خواست‌های آنها وابستگی حس می‌کنند. بعنوان مثال میشود از فرزندان دائم الخمر اشخاصی که در تمام عمر لب به مشروب نزده اند نام برد. و ای بسا دیده شده که فرزند يك مرد روحانی ملحد بارآمده و فرزند يك آدم متعصب و محافظه‌کار، آزادیخواه.

این مسئله درزندگی روزمره نظایر زیادی دارد. مثل بچه‌یی که به آنچه که گفته میشود عمل نمیکند؛ هر چند که خوب گوش میدهد ولی لجاجت بکار میبرد.

نقش آموزگار

روابط معلم و شاگرد در کلاس، در آموزش شاگردان فوق‌العاده مهم و مؤثر است. اگر دانش‌آموزان معلم را دوست نداشته باشند، آنچه را که تدریس می‌شود از این گوش گرفته و از گوش دیگر در می‌کنند. مطالعه نشان داده است که وقتی معلم مورد علاقه دانش‌آموزان باشد از تدریس نتیجه بهتری می‌گیرد و هر موضوعی را که در کلاس مطرح کند دانش‌آموزان با علاقه دنبالش را می‌گیرند. ولی اگر معلم مورد علاقه نباشد بیشتر از آنچه که دانش‌آموزان میخواهند نمیتواند تدریس کند. درون افکنی اخلاق، سیاست و یا حتی جبر موقعی که گره محبتی در میان باشد تأثیرش بیشتر خواهد بود.

مکانیسم همانند سازی

دختر كوچك با عروسكش چنان بازی میکند که گوئی عروسك بچه واقعی اوست. همیشه خود را شبیه مادرش درست میکند، در لباس وزینت و رفتار و حرکات او را تقلید میکند.

پسرها هنگام بازی اتومبیل رانی میکنند و بجای اتومبیل جعبه‌یی پیدا میکنند، این کار در نظرشان خیلی جدی است و هیچ جنبه عارضی ندارد. این مسئله که بچه در هر مورد شبیه والدین رفتار میکند و ما در اینجا با عنوان مکانیسم همانند یا شبیه سازی اسم می‌بریم، خیلی کمتر جنبه ارثی دارد و بیشتر اکتسابی است.

همانند سازی روشی است که شخص ناخود آگاه رفتار شخص دیگری را تقلید می‌کند و در اینجا مسئله عمد و قصد در میان نیست. مکانیسم همانند سازی اغلب با مکانیسم درون افکنی همراه است، بدین معنی که شخص خود را شبیه یا همانند کس یا دسته‌یی میکند که قبلاً افکار و رفتار آنها را پذیرفته و درون افکنی کرده است.

طبیعی است که انسان از آنچه که در اطراف و محیط هست بالاجبار تقلید میکند و چنین تقلیدی بیشتر جنبه یاد گیری دارد و الا آموزش تمام امور برای يك نفر مقدور نیست.

در مورد این مکانیسم هم می‌گوئیم که شخص سعی میکند همیشه خود را شبیه کسی کند که با گره‌های عاطفی و انفعالی با وی بستگی پیدا

کرده است . هم‌چنانکه در مورد درون افکنی نیز این نکته صادق بود .
 بچه هم‌چنانکه خود را همانند پدر یا مادر میکند ، سعی میکند به معلم
 محبوب خود نیز شباهتی پیدا کند و اگر چنین نبود توانایی و اقتدار معلم
 را در امور آموزشی نمی‌پذیرفت ، کسی که عاشق شده ناگهان متوجه
 میشود که مثل معشوق خود فکر کرده و احساس میکند . خانم‌ها خود
 را شبیه مانکن‌های مجلات مد درست میکنند و هر وقت که خود را شبیه
 مدلی یافتند تصور میکنند که فوق‌العاده زیبا و ظریف و تودل برآورده‌اند .
 يك بچه میخواهد لباسی را بپوشد که سایر بچه‌ها می‌پوشند . همه ما
 میخواهیم به کسی یادست‌ه‌یی شبیه باشیم که مورد احترام ماست و یا دوستش

داریم . اشخاصی که روحیه شاد و سالم
 دارند مقلدین فراوان پیدا میکنند .
 و باین ترتیب ، بادقت در رفتار
 وسلوك بچه‌ها میتوان رفتار وسلوك
 بزرگ‌تره‌ایشان را دریافت . بچه‌ها
 مقلدین خوب پدر و مادرها هستند . دختر
 كوچك را موقعی که عروسک‌ش را
 سر کوفت می‌زند و سرزنش میکند ،
 پسری را که نقش پدرش را بازی
 میکند ، خوب به بینید . حرف‌هایی را



موقع بازی بچه‌ها رفتار بزرگ‌ترها را
 تقلید میکنند

میزند که از پدر و مادرها شنیده و یاد گرفته است . علت اینکه مردم خود را شبیه دسته‌ها ، خانواده‌ها ، دوستان مدرسه و باشگاه ، همکاران خود میسازند اینست که میخواهند در تمام موارد با مردم اطراف هم‌رنگ شوند و از آنها عقب نمانند ، اگر رهبر و پیشوایی خوب ولایق باشد همانند سازی در پیروان با قدرت کامل انجام میگردد . این نکته باز در مورد کودکان صادق است . رهبری خوب پدر و مادر و آموزگار این احساس را به بچه‌ها میدهد که آنها خود را متعلق بکلاس و خانه بدانند و این حس که خانه یا مدرسه آنها بهترین خانه یا مدرسه دنیا و بهشت روی زمین است در بهداشت و سلامت روحی تك تك شان مؤثر است .

مکانیسم برترگرایی - تصعید

سالمندان آگاهند که نمیتوانند مانند نوباوگان رفتار کنند و میدانند هر چه که بخواهند و آرزو کنند برایشان میسر نیست . ولی خواسته‌ها و تمایلات شخص بزرگ وقتی که فرصت پیدا نمی‌کند ارضاء شود از بین نمی‌رود بلکه با عمق تاریک ذهن رانده شده ، باقی میماند . يك بچه ، توجه و آزادی و محبت میخواهد . ولی وقتی بزرگ شد یاد می‌گیرد که ارضای این تمایلات بدون مداخله و موافقت مردمی که در پیرامونش هستند ممکن نیست زیرا آنها نیز همان تمایلات را دارند و باید چنان رفتار کند که اصطکاک و برخوردی پیدا نشود ، در نتیجه هر نوع تمایل ارضاء نشده پس زده میشود و در ظلمت شعور نا آگاه دفن میشود

و بعد سعی میکند بصورت عشق یا نفرت بیرون بیاید. ولی تظاهر عشق و نفرت بهمان صورت ابتدائی در اجتماع کیفیت و وضع نامطلوبی دارد، در نتیجه چنین عشق و نفرتی تغییر شکل میدهد به اندیشه‌ها و اعمالی که باخلاقیت و ابداع همراه است و یا با خرابکاری و کینه و عداوت. خلاصه کلام قوانین و رسوم اجتماعی شخص را مجبور میسازد که عشق و نفرت را از آن حالت اولیه‌اش تغییر دهد، برتر سازد و تصعید کند.

بنابراین «برتر گرایی» مکانیسمی است که کشش‌ها و تمایلات اولیه عشق و نفرت را به نوعی از فعالیت که با بیرون سازگاری داشته باشد تبدیل میکند.

سلامت روانی هر شخص به توانائی و قدرت «برتر گرایی» آن شخص بستگی دارد. و هر قدر این توانائی زیاد باشد سلامت زندگی عاطفی زیادتر است، کسی که نتواند کشش‌های نا آگاه شعور را به رفتار قابل قبول اجتماعی تغییر شکل دهد با احتمال قوی دچار بیماری انفعالی است. برتر گرایی، تغییر شکل و در هم و بر هم کردن تمایلات نیست، بعبارت دیگر تنها راه دفع انرژی پیدا کردن نیست، بلکه جستجوی فعالیت‌هایی است که خلاقیت و سازندگی و بعبارت بهتر برتری داشته باشد. اگر کشش‌های اولیه بهمان صورت ابتدائی ظاهر میشد، در افراد يك خانواده مخصوصاً کودکان و مردم اطراف تأثیر فوق العاده نامطلوبی می‌بخشید.

و بی‌جهت نیست که می‌گویند هر نوع مشغولیتی برای سلامت

روحی شخص لازم است و مشغولیت
 راهی است برای تصعید حالات ناموافق.
 ناراحتی و عصبانیت یا حتی قهر
 واشك ریزی را می شود با توپ بازی
 و گل کاری و چمن بری یا نواختن
 پیانو و تکمیل کردن کلاکسیون
 تمبر فرو نشانند. هدف تنها خاموش
 کردن کشمکش های تند درونی نیست
 بلکه هیچانات نامساعد را بفعالیتهای
 مساعد و مفید تبدیل کردن مطرح
 است.



ما اغلب می توانیم میل مفرط به يك كار
 نامطلوب را در يك كار مطلوب صرف
 کنیم

بکار بردن غلط مکانیسم ها

مکانیسم «برتر گرایی» هیچوقت شخص را دچار زحمت و دشواری
 نمیکند، مکانیسم فوق العاده خوب و مطلوبیست. اما مکانیسم های دیگر
 درون افکنی و همانند سازی، گاهی اوقات نتیجه نامطلوب میدهد.
 «درون افکنی» در مواردی شخص را دچار اندوه بیش از حد میکند،
 وقتی کسی را که دوست دارید میمیرد، دچار غم و ناراحتی میشوید ولی
 بعد از مدتی توازن روحی پیدا کرده، خود را راحت تر حس می کنید.
 هر چند که بعضی ها بعد از مرگ یکی ممکن است دچار افسردگی شدید

بشود. ولی اشخاصی هستند که بعد از مرگ یکی از نزدیکان نمیتوانند
بزندگی ادامه دهند، چنین شخصی سعی میکند که یاد شخص مرده را دائم
در ذهن خود، زنده نگه دارد و جز او به چیز دیگر فکر نکند. درواقع
نمی تواند خود را از فکر مرده خلاصی بخشد، چنان که گوئی شخص مرده
قسمتی از وجودش بوده است. در اینجا «درون افکنی» بشکل نامطلوبی
بکار گرفته شده است. این حالت را در اشخاصی که دچار ورشکستگی
میشوند نیز میبینیم. بعضی از ورشکستگان بعد از ورشکستگی نمیتوانند
زندگی کنند. «همانند سازی» نیز ممکن است نتیجه نامساعدی برای
شخص داشته باشد. کسی که خود را همانند يك آدم ناسازگار بکند
نتیجه اش معلوم است. کودکی که خود را به قهرمان داستان های جنائی
یا مخوف همانند میسازد، سر بهوا و غیر قابل انعطاف و وحشی بار خواهد
آمد.

اکثر داستان ها و برنامه های رادیو و تلویزیون چنین نتیجه یی برای
کودکان دارد.

مکانیسم‌های دیگر

سه مکانیسم مشروح در فصل قبل را انسان از روزهای اولیه زندگی بکار میبرد. اما وقتی رشد کرد نقشه‌های دیگری برای حل دشواری‌ها و کشمکش‌های شخصیت و محیط پیدا میکند. و این نقشه‌ها، شخصیت انسانی را در مقابل دو کشش با قدرت شعور نا آگاه که اغلب با قراردادهای محیط منافات دارد، محافظت میکند و باین ترتیب مکانیسم دفاعی بوجود می‌آید.

جبران

یکی از مکانیسم‌های متداول مکانیسم جبران است. در زبان روزمره، لغت جبران بمعنی: پرداختن به کاری جهت ترمیم نقص کار دیگر، بکار میرود. و در اصطلاح روانشناسی مکانیسم دفاعی خاصی است که ناتوانی شخص را در امری با توانایی در امر دیگر می‌پوشاند و زیاده روی در

يك خصلت پسندیده جهت جبران يك خصلت ناپسند و ترمیم يك عقب افتادگی خیالی یا واقعی. کسانی که دچار عقده حقارت هستند براهائی متوسل می‌شوند تا این کمبود را جبران کنند، شخص کوتاه قد اغلب خوب آرایش می‌کند تا فقدان قد بلند را با این وسیله بپوشاند، اشخاصی که بیش از اندازه چاق هستند دیگران را با این نظر متقاعد می‌کنند



بعضی‌ها برای جبران يك کمبود، بیش از اندازه کار می‌کنند.

که «من همیشه خوش می‌گذرانم» و یا با شوخی و بذله‌گویی، آشکارا حالات تدافعی بخود می‌گیرند. کسی که در يك رشته از فعالیت‌های زندگی عیب افتاده، سعی می‌کند که در رشته دیگر تخصص خاصی بهم بزند و بازاین

کار نوعی جبران است.

تمایل زیاد به کار نشان دادن نوعی جبران است و علاقمند بمطلبی بودن نوع دیگر.

بعضی ها برای رسیدن به هدفی از انجام هیچ کاری رو گردان نیستند. بعضی دیگر با همه تلاشی که میکنند باز احساس رضایت کامل نمیکند. و فکر میکنند که صلاحیت لازم برای آن کار نداشته اند. با وجود این داریم در تقلا هستند. این قبیل اشخاص نمونه سعی و کوشش شمرده میشوند. نوع نامطلوب جبران، جانشین کردن هدایا یا توسل براه دیگر جهت ترمیم بعضی کمبودها و قصورهاست. بعضی از والدین یا آموزگاران باین وسایل متوسل میشوند.

خانم و آقای هالودی، همیشه در بیرون خانه مشغول هستند. رالف منشی یکی از باشگاههاست و زنش ادیت در باشگاه زنانه یی کار می کند. ایندو اوقات بیکاری را باهم، در گلف بازی، مهمانی و سینما میگذرانند، در نتیجه خیلی کم در خانه هستند و هر وقت هم که در خانه باشند کسل و خسته و کم حوصله اند. یا ترتیب مهمانی های دیگر را میدهند یا برای تفریح و خوشگذرانی تازه نقشه میچینند. تنها روزی از روزها رالف برای هر دو پسرش که همیشه در خانه هستند، هدیه یر قیمتی میآورد. و ادیت نیز در آخر تعطیلات مقداری پول به هر دو میدهد. آندو پول و هدیه را جانشین توجه و محبت میکنند بخيال اينکه با این وسیله قصور

خود را جبران کرده‌اند .

وقتی جبران برای رهایی از مرهونیت باشد همیشه نتیجهٔ مضر

خواهد داشت .

گاهی نیز جبران مفید واقع میشود . وقتی ما کاری را خوب انجام دهیم از نتیجهٔ نامطلوب کار دیگر زیاد احساس ناراحتی نمیکنیم . پسری که نتوانسته در ورزش موفقیت بدست آورد میتواند محصل خوبی باشد . یا دختری که نتوانسته محصل خوبی بار بیاید ، میتواند مهارت و استعداد خود را در کارهای تئاتری بکار ببرد تا با این وسیله در فعالیتهای مدرسه مقامی بدست بیاورد . اکثر مردم ناراضی سعی میکنند بوسیله‌یی بزنندگی خود رونق دهند . مردی که کار يك نواختی دارد در اوقات بیکاری میتواند رانندگی یاد بگیرد . سربازی که مدت‌ها در مأموریت بسر برده بعد از آزادی دنبال خوش گذرانی میرود . مادری که تمام وقتش را در خانه بکارهای يك نواخت و همیشگی میگذراند ساعات آزادی را در کارهای دسته‌جمعی صرف میکند . جبران برای مردمی که نقص‌عضوی دارند ارزش مخصوصی دارد . مثلاً شخص کور حس لامسه‌اش را باندازه‌ای تربیت میکند که با نوک انگشتان حروف برجستهٔ چاپی را میخواند . شخص کر ، بی‌آنکه بشنود می‌فهمد که مخاطب او چه میگوید ، پوشش برای پوشاندن نقص‌عضوی با توسل به مکانیسم جبران اغلب نتیجهٔ رضایت بخش و عالی دارد .

خود فریبی

«خود فریبی» یا عبارت قابل فهم تر «توجیه عقلانی» یا «تعلل» پدیده‌ایست که هر معلم یا پدر و مادری آنرا در بچه‌ها تشخیص داده‌است وقتی از پسر تان «تام» می‌پرسید که چرا سفارش شما را انجام نداده و به بقالی سر کوچه، سر زده است در جواب می‌گوید که چون در مدرسه دیر کرده بود بهتر دید که اول سری بخانه بزنم و بعد بدنبال انجام سفارش بروم. تام با صمیمیت کامل توضیح خود را منطقی میداند و دلیلی که می‌آورد کاملاً عقلانی بنظر میرسد. اما شما حس می‌کنید که اگر او می‌خواست میتواندست سری به بقالی زده، بی آنکه دیر کند بخانه برگردد. بدون شك نظر شما صحیح تر است. تام در اینجا مکانیسم خود فریبی را بکار برده است، دلیلی که آورده صحیح و مناسب نیست ولی در این امر که حرفش را خیلی عاقلانه زده است نمیتوان شك داشت زیرا تام عدم رضایت خود را از سفارش شما، بایك نوع توجیه پوشانده است.

«خود فریبی» یا «توجیه عقلانی» به دروغ یا عذر و بهانه‌یی که از روی شعور و عمد ترتیب داده شود هیچ نوع شباهتی ندارد.

«خود فریبی» یا «توجیه عقلانی» از پدیده‌های شعور نا آگاه است. و وسیله‌یی است که قصد یا رفتار شخص خیلی منطقی جلوه گر شود. مشاهده «توجیه عقلانی» در دیگران خیلی آسان تر است تا در خود آدم. اما شخص در روز چندین مرتبه از این وسیله ساده استفاده میکند، در موقعی که از

خود دفاع میکند یا وقتی که میخواهد چیزی را از سر خود وا کند ،
بهنگامی که گیر يك رفيق نامناسب و یا بچه‌یی افتاده .

«توجیه عقلانی» مدرکی است که با دلیل تمایل یا عدم تمایل شخص
را منطقی جلوه میدهد ، با این وسیله شخص هم از عقیده و ایمان خود که
اغلب آمیخته با تعصب است دفاع میکند و هم از آنچه که مورد علاقه‌اش
هست و بناچار نفرت خود را نیز معقول نشان خواهد داد .

شخص علت این که چرا بچه‌یی را به بچه‌دیگر ترجیح میدهد ، و یا
چرا امروز صبح تا دیر وقت خوابیده ، و چرا از موش یا سوسک می‌ترسد
همه را با برهان و دلیل توجیه میکند .

در حالی که میدانیم توجیه عقلانی یا خود فریبی برهان و دلیل
واقعی نیست . و دلایل شخص محکم‌تر و منطقی‌تر از دلیل تام نیست که
سفارش پدرش را انجام نداده بود .

علت حقیقی بسیاری از احساسات و اعمال ما در شعور نا آگاه مدفون
است . ولی در موقع توجیه کردن مکانیسم «خود فریبی» بطور خودکار بکمک
شخص می‌آید و وضعیت مناسب و مساعدی برای موقعیت شخص بوجود
می‌آورد . در نتیجه علت حقیقی هسته اصلی ، بدون هیچ گونه آسیبی، در
ضمیر شخص پنهان میماند .

کمال مطلوب سازی

نامزد جوان ژانه عقیده دارد که ژانه زیباترین دختر روی زمین است.

پدر بزرگ نیز در تعریف نوه‌اش چنین میگوید: فوق العاده باهوش و بچه بسیار قشنگی است.

پدر بزرگ‌ها و عشاق همیشه «کمال مطلوب سازی» میکنند. هر وقت مردم بعضی چیزهای مورد علاقه را بدون در نظر گرفتن معیارهای قطعی شده، ارزیابی کنند از مکانیسم «کمال مطلوب سازی» استفاده میکنند بدین ترتیب که شخص برای يك نفر بخصوص بیشتر از دیگران ارزش قائل میشود. اکثر اشخاص خود را در حد «مطلوب» می‌بینند در نتیجه غرور و اطمینان همراه توانایی و قدرت در امور بدست می‌آورند که بیشتر اوقات موفقیت نیز بدنبالش هست.

حقیقت اینست که بیشتر مردم مخصوصاً بچه‌ها آنچنان بخویشتن احترام قائلند که دیگران صد يك آنرا در خویشتن نسبت بوی حس نمیکنند. احترام و اعتماد به نفس محرك بسیار نیرومندی است برای انجام کارهای بزرگ.

«کمال مطلوب سازی» موازنه و احترام و اعتقاد بخود را در شخص بوجود می‌آورد. این مکانیسم تا آن اندازه مفید و لازم است که بحد افراط استفاده نشود و الا شخص چنان نسبت به خطاها و اشتباهات خود نابینا میشود که بطور مؤثر از پیشرفت و موفقیت باز می‌ماند.

پدر و مادرها از روی آگاهی بچه‌های خود را در حد اعلای «مطلوب بودن» میدانند زیرا آنها اطفال را قسمتی از وجود خویش میدانند و فکر

میکند، بالا بردن و «مطلوب» انگاشتن اطفال احترام و موقعیت آنها را نیز اعتلاء میدهد. و بدبختانه همین مسئله از درك واقعی كودك جلوگیری میکند.

پذیرفتن اشتباهات طفل و صحنه گذاشتن والدین به حرکات نامطلوب

كودك مسئله‌یی است كه اكثر معلمین از آن می‌ترسند. ولی همکاری معلم و والدین در مورد مسایل كوچك نتایج مفیدی ببار می‌آورد.



مثلاً بچه‌یی در خانه، همه چیز را بهم می‌زند یا یکی دیگر هر كاغذی كه بدستش برسد پاره می‌كند والدین میتوانند جهت رفع این دشواری‌ها از معلم كمك بگیرند.

اگر شخص نسبت به بچه‌هایش واقع‌گرا نباشد، نمی‌تواند آنها را متوجه خودشان بکند، در نتیجه

كمال مطلوب انگاشتن بچه‌چنان شخص را كور می‌كند كه نمی‌فهمد دیگران نقص‌های بچه را می‌فهمند

بچه‌ها چنان در دنیای خودبینی فرو می‌روند و چنان از خود راضی بار می‌آیند كه قابل پیش‌بینی نیست و نتایج دردناکی عاید خود طفل خواهد شد.

واکنش سازی

بعضی اوقات شخص با تمایلات و خواسته‌های شعور نا آگاه مخالف است و در نتیجه پدیده‌ای را که بوجود می‌آید «تشکل واکنش» گویند و ما در اینجا با اسم مکانیسم «واکنش سازی» شرح می‌دهیم.

اشخاصی را که همیشه تر و تمیز هستند مورد دقت قرار دهید. این قبیل اشخاص بخاطر لکه چرکی که در لباس خود به‌بینند داد و بیداد راه می‌اندازند، ناشکیبایی نشان می‌دهند، زیر سیگاری را هر چند دقیقه یک بار خالی می‌کنند. صندلی‌ها و گلدان‌ها را در محل مخصوص خود می‌گذارند و نمیتوانند تحمل کنند که یکی از آنها جابجا بشود. این قبیل اشخاص مثل بچه‌ها در مورد هر امر و اتفاقی بی‌حوصله هستند.

حقیقت اینست که چنین مردم جدی، در تربیت با دیگران فرق فاحشی نداشته‌اند. آنها نیز پاکیزگی را مثل دیگران آموخته‌اند. اما بیش از دیگران زیاده روی می‌کنند. در نتیجه همیشه تر و تمیز هستند. شعور نا آگاه این اشخاص از کثافت تا آن اندازه لذت می‌برد که شعور آگاهشان از تمیزی، اما آنها دلخوشی دیگری دارند. خود را قانع می‌کنند، به دنیا و بخودشان می‌گویند: «نگاه کن، من مثل دیگران کثیف نیستم، من آدم تمیز و مرتبی هستم.»

هر وقت حس می‌کنید که با کار غیر لازمی مشغول هستید مطمئن باشید که در باطن تمایلی بانجامش ندارید و میخواهید با کار دیگری مشغول

باشید . باکاری که احتمالا مغایرت و تضادی با کار اولتان داشته باشد .
همه سبد کثافت را خالی میکنند ، پرده ها را مرتب میسازند . کتاب ها
را در قفسه می چینند ، منتهی همه این کارها را سرفرصت انجام میدهند
ولی بعضیها همواره تحت تأثیر چنین افکاری هستند . و دچار چنان وسواسی
هستند که از حالت عادی خارج و بصورت علایم جدی مرضی درآمده است .
بعضی ها «واکنش سازی» را خیلی راحت و عادی انجام میدهند .
میدانیم کثیف یا نامرتب بودن چقدر آسان است و لاابالی گری و بی قیدی
تا چه حد راحت . ولی شخص خود را از راحت و آسایش محروم میکند
تا تمیز و مرتب باشد در حالی که بعضیها مشکل از حالت طبیعی خارج شده
و از آسایش دست کشیده و به چنین کیفیتی تن در میدهند ، این قبیل اشخاص
آدم های طبیعی و سالمی هستند . از این قبیلند کودکان ، با لاابالی گری
و بی نظمی شان که هیچ پابند تمیزی و ترتیب نیستند ، هر چه دارند میخورند
و می پاشند ، دور میریزند ، هیچ چیز را ذخیره نمیکند و از هر چه
خوششان نیاید بدیگری وا می گذارند .

مانند سایر مکانیسم های روانی « مکانیسم سازی » نیز از دوران
کودکی آغاز میشود ، و چگونگی آنرا باید در روابط والدین جستجو
کرد . والدین و معلمین میتوانند مواظب علائم افراط آمیز «واکنش سازی»
در بچه ها باشند . وقتی که بچه یی زیاده از حد منظم و سربراه بار بیاید ،
یا زیاده از حد به شلوغی و نامرتبی تمایل داشته باشد یا خیلی حرف شنو

و خوش قول بشود ، باید دید که چه نقصی در تربیتش وجود دارد . آیا خیلی خشك و جدی با او رفتار میشود ، زیاده از حد سخت گیری میشود و یا آزادی بیشتر از اندازه دارد ؟ از نظر دیگر چون بچه در آتیه به واکنش سازی احتیاج خواهد داشت تا يك حد در تربیت این مسئله باید مورد نظر مربی باشد .

«واکنش سازی» بیشتر از همه در رشد عادات اکتسابی مؤثر است یا در اینکه شخص چگونه به خود پردازد ، در تمام موارد ، و آگاه باشد بر رفتار و سلوك خویشتن .

جابجایی

پسر بچه‌یی به مادرش میگفت : «آخر چی شده که تو همیشه سرشام بهانه میگیری و با من دعوا میکنی ؟» او حقیقتی را کشف کرده بود ، اگر غذا می سوخت یا طعم بد میگرفت و یا هر نقص دیگری پیدامیکرد مادر باو می توپید و دعوا و بد رفتاری راه می انداخت . بدین ترتیب احساس قصور و مجرمیت خود را «جابجا» و به پسرش منتقل میکرد .

«جابجایی» مکانیسم روانی خاصی است که بدان وسیله شخصیت ، احساس یا هیجانی را از يك وضع ، به وضع دیگر ، به وضع نامربوط و بی مناسبت دیگر ، نا آگاهانه نسبت میدهد . و از روی همین کیفیت ممکن است احساسات يك شخص به شخص دیگری منتقل شود .

زن و شوهر وقتی از دست هم عصبانی هستند خشم خود را متوجه

بچه‌ها میکنند. آموزگاران دل‌پری خود را از دست مدیر، سرشاگردان در می‌آورند. و چون تظاهر مستقیم این هیجانات مشکل است، بناچار شخص به مکانیسم «جابجایی» متوسل میشود.

بدین ترتیب وقتی شخص از دست رئیسی که طبیعتاً مریض است یا



در جابجایی ما تصور خود را بگردن دیگران می‌اندازیم

از دست زن یا شوهری که زیادی کار خسته و فرسوده‌اش کرده، ناراحت است و نمیتواند عکس‌العملی نشان دهد، خشم خود را متوجه کس دیگری میکند، هم‌چنین چون دانش آموز نمیتواند خشم خود را به آموزگارش نشان دهد، در نتیجه با همبازیها و همکلاسانش گلاوین میشود.

برون افکنی

شخصیت از راه دیگری نیز ازخویشتن دفاع میکند ، بدین ترتیب که اندیشه‌ها و افکار غیر قابل پذیرش و یا تمایلات درونی و نا آگاه خویشتن را به دیگری نسبت میدهد . بعضیها ، همیشه دیگران را بخاطر قصور و دشواریهایشان سرزنش میکنند ، بعضی دیگر معتقدند که در مقابل کاری که میکنند هیچوقت حقوق منصفانه نمیگیرند . و در هر جمعی که نتوانند وارد باشند فکر میکنند که توطئه‌یی علیه‌شان چیده شده تا آنها دور از جریان قرار گیرند .

این قبیل اشخاص همیشه مکانیسم «برون افکنی» را بکار میبرند ، تمایلات و کشش‌های شعور نا آگاه خود را بدیگری اسناد میدهند . بدین ترتیب با توسل به چنین وسیله‌یی خود را مرکز توجه دیگران قرار میدهند .

توسل به « برون افکنی » نشانه‌ی اینست که شخص حال مساعدی ندارد و هر چه بیشتر از این واکنش استفاده کند حالش بهمان نسبت بدتر است .

البته مواردی هست که شخص میداند که مثلاً به چه علت دیگران دوستش ندارند . مشکل و دشواری چنین شخصی تنها کشف علت ناراحتی است . چنین کیفیتی را «برون افکنی» نمیگویند .

«مبدل سازی» یا «هیستری»

اگر شخص مدت طولانی دچار آشفتگی و تشویش باشد به سردرد یا به ناراحتی معده دچار میشود. این يك اسلوب و روش کلی است که کشش‌ها و ناراحتی‌های نا آگاه، گاهی از اوقات بصورت ناراحتی جسمانی ظاهر میشود. چنین کیفیتی را واکنش مبدل سازی یا باصطلاح قدیم هیستری مینامند.

بسیاری از خواسته‌ها و تصورات شعور نا آگاه نمی‌تواند آشکارا بیان شود، زیرا قسمت آگاه و بیدار شخصیت مانع از بروزشان میگردد. اما بسیاری دیگر رفته رفته با هیجان بیش از اندازه انباشته میشود و نیروی فوق‌العاده‌یی پیدا میکند، این کیفیت شباهت دارد به مقدار بخاری که زیر فشار باشد و مانع از خروج مستقیم آن بشوند، بنابراین هر لحظه بر فشار و نیرویش افزوده میگردد. بدین ترتیب وقتی که شعور آگاه اجازه آزادی به کشش‌های نا آگاه ندهد، نیروی فوق‌العاده‌یی پیدامیکند و میخواهد راه تظاهر و خروجی برای خود پیدا کند.

هم‌چنین وقتی شخص تحت فشار (استرس) هیجانی است، ناخوشیها و دردهای جزئی جلب توجهش نمیکند. بلکه در مقابل تغییر هیجانات و انفعالات، واکنشی بصورت ناراحتی جسمانی نشان میدهد. و هر وقت که کشمکش‌های عاطفی و انفعالی شخص را بطور جدی ناراحت کند، احتمال اینکه شخص مریض واقعی شود، زیاد است.

اکثر بیمارانی که با تابلوی ناراحتی جسمانی به محکمۀ پزشکان مراجعه میکنند دچار ناراحتی عاطفی هستند که بصورت عارضۀ جسمانی تظاهر کرده و آنها را بسراغ طبیب کشانده است .

هر کشمکش عاطفی شعور نا آگاه نمی تواند بطور مستقیم ظاهر شود ، در نتیجۀ به یک عده علائم ناراحتی جسمانی معقول و موجه مبدل میشود . نفعی که از این مکانیسم عاید میشود اینست که توجه دیگران را بیش تر از بیش به طرف شخص بیمار جلب میکند .

منشاء بسیاری از ناراحتی های جسمانی کشمکش های عاطفی است دردها ، ناراحتی ها ، اختلالات معده ، ناراحتی های قلب ، آلرژی ها ، بثورات جلدی و اختلالات قاعدگی ممکن است در نتیجۀ کشمکش تمایلات شعور نا آگاه با تقاضاهای محیط بوجود آمده باشد و ای بسا ممکن است بسیاری از فشارخون های زیاد ، اختلالات تیروئید ، زخم معده ها و کولیت ها ، آسم ها و بسیاری دیگر از ناراحتی های جسمانی نیز در نتیجۀ مکانیسم مبدل سازی ظاهر شده باشد .

بچه ها نیز گاهی علائم «مبدل سازی» را ، مانند بزرگسالان نشان میدهند ، از این قبیل هستند محصلینی که شب امتحان دچار دل درد میشوند یا موقعی که پدر و مادر بسفر میروند و او مجبور است جهت مرور در سها در خانه بنشیند ، سردرد یا کسالت شدید دیگر عارضش میشود .

تشخیص و اکنش «مبدل سازی» برای آموزگاران و پدرها و مادرها

آسان نیست ، زیرا علایم هر دو یکی است . هر موقع کودکی دچار ناراحتی شد ، حتماً باید بسراغ پزشک رفت تا علت اصلی ناراحتی وی معلوم شود . و موقعی که قطعی شد علت عضوی در بین نیست ، باید در جستجوی عوامل دیگری بود که در پیدایش چنین کیفیتی مؤثر بوده است . آیا بچه در موقعیت ناراحت کننده‌یی قرار گرفته ؟ آیا دچار محرومیتی است که



طبيب خانواده گى مى تواند ناراحتى انفعالى را از ناراحتى جسمانى
تشخيص بدهد.

قادر بر رفع آن نیست ؟ چنین عللی میتواند علایم ناراحتی جسمانی در اطفال
بوجود آورد هم چنان که در بزرگسالان.

بنابراین هر نوع ناراحتی چه در خردسالان و چه در بزرگسالان
وقتی علت عضوی نداشته باشد و بدفعات ظاهر شود، میتواند مدرکی بر له
«واکنش مبدل سازی» باشد که بناچار باید عواملش را شناخت و بعد از
شناخت علت، در رفع آن به بیمار کمک کرد.

رفع دشواریها

خیلی جالب است که آدم بداند شخصیت انسانی چگونه درست شده و مکانیسم‌های برتر گرایی و برون افکنی و خودفریبی و مبدل سازی چگونه بکار گرفته میشود ، ولی مسئله اینجاست که آیا تمام مکانیسم‌ها غیر ارادی بکار برده میشود یا ارادی ؟ جواب اینست که میتوان در هر موردی از آن‌ها بطور احسن استفاده کرد . تنهامسئلهٔ چگونگی مطرح است . شخصیت هر کس ، شبیه هر کس دیگر ، ضعف و قدرت‌هایی دارد که از تجارب دوران کودکی حاصل شده است . و اکثر مردم از ضعف شخصیت خود بی‌اطلاعند . فهم رفتار مردم ، میتواند کلید بزرگی برای رفع دشواریها باشد . با وجود اینکه برخورد و مقابله با دیگران در مواقع بخصوص قبلا بطور خود کار تعیین شده است ولی باز میتوان در این رفتارها و برخورد ها اصلاحاتی بوجود آورد ؛ منتهی اگر :

(۱) علل دشواریها و مشکلاتی را که باعث تحريك هیجانات شده است و (۲) چگونگی تأثیر این هیجانات در انفعالات و عواطف و رفتار شخص را بدانیم . هر چند که گاهی از اوقات بدون اینکه شخص بر این عوامل آگاهی داشته باشد در رفتار خود تغییر و اصلاحی قائل میشود .

شناخت دشواریها

قدم اول اصلاح رفتار عبارتست از شناختن آنچه که باید اصلاح شود . باید دشواریها را دید و شناخت . اما بسیاری از مردم باین امر قادر نیستند . چگونه میتوان فهمید که تمام عواملی که دوروبر ما هستند برای زندگی عاطفی ما خوب یا مفید نیستند ؟ علت اصلی ناراحتی انفعالی ما کدام است ؟ در اینجا مسایلی طرح میشود که همیشه باید در خود یا در کودکان مواظب این مسایل بود .

تشویش

علامت معمول ناراحتیهای عاطفی ، اضطراب و تشویش است . عدم استراحت ، بی خوابی ها ، عدم اطمینان و ترس ها ، یا احساس های ناخوشایندی که شخص را آشفته کند به چنین حالتی منجر میشود . اما بنظر نمی رسد که تشویش ، در يك موقع بخصوص با يك علت مشخص بوجود آمده باشد ؛ و اگر هم علت مشخصی در بین باشد باز نمیشود گفت که اضطراب و تشویش زائیده همان علت است ، بدین معنی که احساسات شخص از

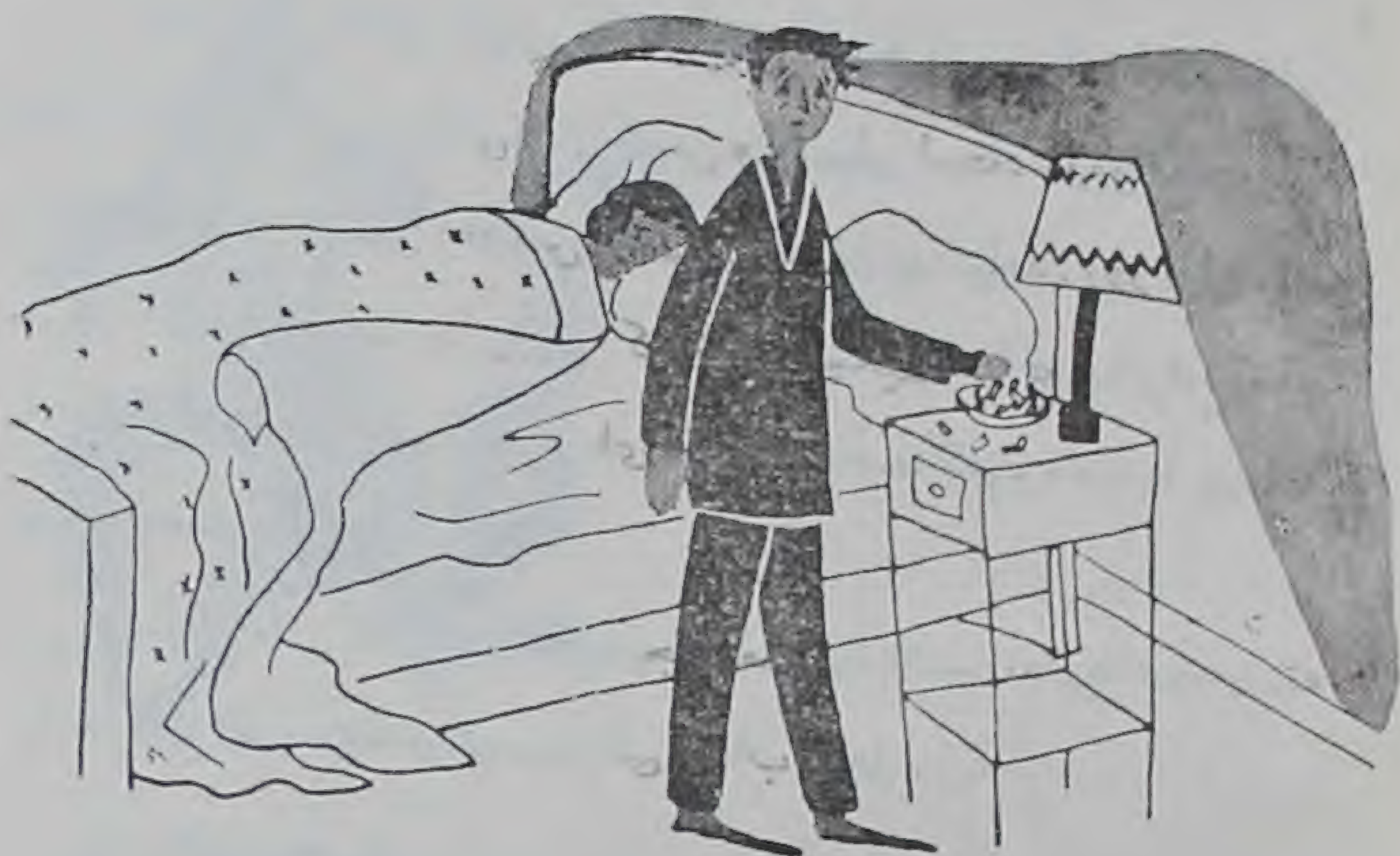
چگونگی دشواریها فاصله زیاد دارد. و سنجش دشواریها با احساسات معمولی هیچگونه متناسب نیست.

اضطراب و تشویش لازم نیست که حتماً در قیافه شخص تغییری دهد و از صورت شخص خوانده شود. اغلب انسان از اضطراب خود خبری ندارد بلکه در نتیجه مکانیسم «مبدل سازی» اضطراب و تشویش بصورت ناراحتی معدی و طپش قلب ظاهر میشود. و هر پزشکی میتواند اضطراب اصلی را که در پشت يك نوع ناراحتی جسمانی پنهان شده، خوب بشناسد. فهم این نکته که بیمار دچار هیچ نوع عارضه عضوی نیست برای طبیب آسان است. مردم معمولاً تشویش را در دیگران بهتر از خود میشناسند مخصوصاً کودکان که در این مورد حساسیت خاصی دارند، آنها تغییر حال بزرگترها را بهتر میفهمند، و میفهمند که وضع نامساعدی بوجود آمده است. به اضطرابهای پدر و مادرها و معلمین خود واکنش خاصی نشان میدهند.

افسردگی

یکی دیگر از علایم یا تظاهرات ناراحتی عاطفی، افسردگی است. افسردگی نام دیگریست برای دلسردی و فتور و برای خمودگی و نومیدی و آن احساس تند و غم آلودی که هر شخص عادی هر چند گاه يك بار دچارش میشود. اگر این احساس مدتی دوام پیدا کند و یا با پیشامدها توجیه نشود، در نتیجه بصورت حالت مرضی جدی در میآید. بعضی مواقع

اضطراب با افسردگی همراه است و یک شخص هر دو علامت را با هم نشان میدهد.



بی‌خوابی علامت معروف دشواریهای عاطفی است.

هیجان

شاید شما نیز اشخاصی را میشناسید که مجبورند کار سنگین و زیادی را انجام دهند و آن چنان گرفتار و مشغولند و با تصورات و افکار عجیب دست بگریبان هستند که بسختی میشوند تحملشان کرد. همیشه در حال هیجان هستند و تب دارند و اغلب اوقات ممکن است هیجان به اضطراب نیز مبدل شود.

چنین اشخاص هیچ وقت احساس رضایت و خوشی واقعی از زندگی ندارند. ناراحت و تهییج شده‌اند، دایم در طول و عرض اطاق راه می‌روند، در تقلا و حرکتند، و بهر گوشه‌ای سرک می‌کشند.

هر شخص بطور طبیعی در اثر پیش آمده‌هایی ممکن است دچار هیجان بشود، چنین هیجانی کاملاً طبیعی و معمولی است. در مواقع عروسی و تعطیلات یا در مهمانی بخصوص شخص به هیجان در می‌آید. روز اولی که سرکار تازه‌یی می‌روید، یا روزی که تصمیم می‌گیرید راجع به ترفیع مقام یا اضافه حقوق بارتیس یا کارفرمای مربوطه صحبت کنید، مسلماً در حال هیجان هستید.

اما زمانی که علت اصلی هیجان معلوم نباشد و مدت‌ها ادامه داشته باشد میتواند نشانه بیماری روانی حساب گردد.

گوشه‌گیری

دوری و اجتناب از معاشرت نیز جزو علایم ناراحتی انفعالی حساب میشود. اصطلاح کناره‌گیری یا گوشه‌گیری نام مناسبی است جهت این واکنش. وقتی شخصی که رفتار کاملاً اجتماعی داشت و معاشرت و مناسباتش با دوستان و آشنایان خوب بود، يك دفعه از همه بریده و به تنهایی پناه آورده، حتماً حادثه و اتفاق نامناسبی برایش رخ داده است. اغلب این اشخاص در نتیجه مکانیسم «برون افکنی» فکر می‌کنند که دیگران حاضر به برخورد و معاشرت با وی نیستند بدین جهت اغلب دچار اندوه شدیدی

هستند ، آن چنانکه از صحبت با دیگران نیز امتناع میورزند .
از این قبیله است حال بچه‌یی که قهر میکند و از اطاقش بیرون

نمی‌آید یا وقتی همبازیهایش خوشحال

و راضی دنبال بازی و تفریح میروند

او در گوشه‌یی ایستاده از همه دوری

می‌گزیند. هر شخص سالم بر حسب

کیفیت روحی یا بر حسب تصادف ،

احتیاج به تنهایی پیدا می‌کند تا

بیشتر بخود برسد ولی این اشخاص

همیشه اجتماعی باقی هستند و هیچوقت

از برخورد با دیگران اجتناب

نمی‌کنند. و حالت مرضی « گوشه

گیری» را پیدا نمی‌کنند.



بچه که از فعالیت و بازی دوری کند

حتماً دچار دشواری عاطفی است

رفتار غیر معمولی یا غیر طبیعی

گاهی از اوقات شخص بر رفتار غریب و غیر معمولی خود آگاه

است و گاهی آگاه نیست. رفتار غیر طبیعی ممکن است عادت ثانوی شخص

شده و در تمام طول زندگی آنرا نشان بدهد یا يك دفعه و ناگهانی

سربرزند. کسی که عادت دارد درهمه جا با صدای بلند صحبت کند، ممکن

است نداند که دیگران ، بر خلاف خود او ، متوجه رفتار غیر طبیعی و

نامانوس وی هستند؛ و احتمال دارد که بر این کار خود آگاه باشد.
اضطراب و آشوب شخصیت ابتدا با رفتار غیر طبیعی ظاهر میشود
مثل شخصی که تمام شب را نخوابیده و به مطالعه مینشیند، یا در باد گساری
زیاده روی میکند، و یا بدون علت و بطور ناگهانی سروصدا و هرج و مرج
راه میاندازد.

بر خلاف تب یا درد که علایم مفید و آگاه کننده ناراحتی های
جسمانی است، رفتار غیر معمولی و غیر طبیعی علایم خوبی نیستند. زیرا
ظهور این علایم نشانه اینست که سلامتی انفعالی شخص آسیب پذیرفته
است. و اگر رفتار غیر معمولی مدتی ادامه داشته باشد باید آنرا نشانه
وخامت حال مریض دانست و به کمک شتافت.

خود را بنگرید

ممکن است بگوئید که «وقتی علایم دشواریهای انفعالی در شخص
سالم و طبیعی ظهور میکند، پس من از کجا مطمئن شوم که خود دچار آن
نیستم؟»

باید دانست که احتمال دچار شدن به این ناراحتی ها خیلی زیاد
نیست ولی برای اطمینان خاطر سوالات زیر را از خودتان بکنید:

- آیا همیشه غمگین و ناراضی هستید؟

- آیا اغلب از دردهای مبهم جسمانی ناراحتید و این دردها چنان

هستند که اطبا ضایعه عضوی برای آن پیدا نمیکنند؟

- آیا همیشه احساس دلتنگی میکنید و دچار عدم جرأت هستید؟
- آیا اغلب حس میکنید که مورد محبت دیگران نیستید و دیگران علاقه‌ی بشما ندارند؟

- رفتار و برخوردتان با کودکان و سالمندان چگونه است؟ آیا عادت دارید که اغلب سر هر مسئله‌ی با دیگران جروبحث بکنید؟
و چون جواب اکثر مردم باین سوالات مثبت است لذا ما این سؤال‌ها را با کلمات «همیشه» و «اغلب» همراه کردیم. و بادر نظر گرفتن این نکته اگر باز جواب‌ها مثبت باشد حتماً باید آن چنان تغییری در زندگی انفعالی شخص بوجود آورد که جواب‌ها منفی شود.

نظری به محیط

بعد نوبت مطالعه محیط فرا میرسد، ممکن است توقع بیش از اندازه محیط، باعث پیدایش نارضایتی‌ها باشد. دشواری‌ها و مشکلات خانوادگی، زن و شوهر ناسازگار، اختلاف با پدر یا مادر، سر و کله زدن با ناتی‌ها و بچه‌های نااهل ممکن است هسته اصلی دشواری‌ها باشد. تقاضاها و اجحافات که در محیط کار است توقع بیش از اندازه همکاران، بالا دست‌ها، اجحاف و تبعیضاتی که در محیط کار هست، همه را باید خوب شناخت زیرا هر کدام از این‌ها ممکن است عامل اصلی ناراحتی باشد. با این ترتیب احتمال اینکه شخص مشکل خود را پیدا کند و از سر راه بردارد زیاد میشود.

دشواری‌ها یا از شخصیت و ضمیر شخص بوجود می‌آید، یا از محیطی که شخص در آن زندگی میکند.

راه چاره

برای رهایی از دشواری‌ها سه راه وجود دارد: (۱) شخص خود را عوض کند. (۲) محیط را عوض کند. (۳) هم خود و هم محیط را عوض کند.

برای بکار بستن روش اول ابتدا باید علت را پیدا کرد. بعد از پیدا کردن علت است که میتوان راه لازم برای تغییر احساس و طرز فکر را پیمود.

در روش دوم با تغییر محیط میتوان از دست دشواری‌ها رها شد. پیوستن به يك گروه یا جمعیت: پیدا کردن مشغولیات تازه و یا تعویض شغل میتواند این مقصود را آسان سازد.

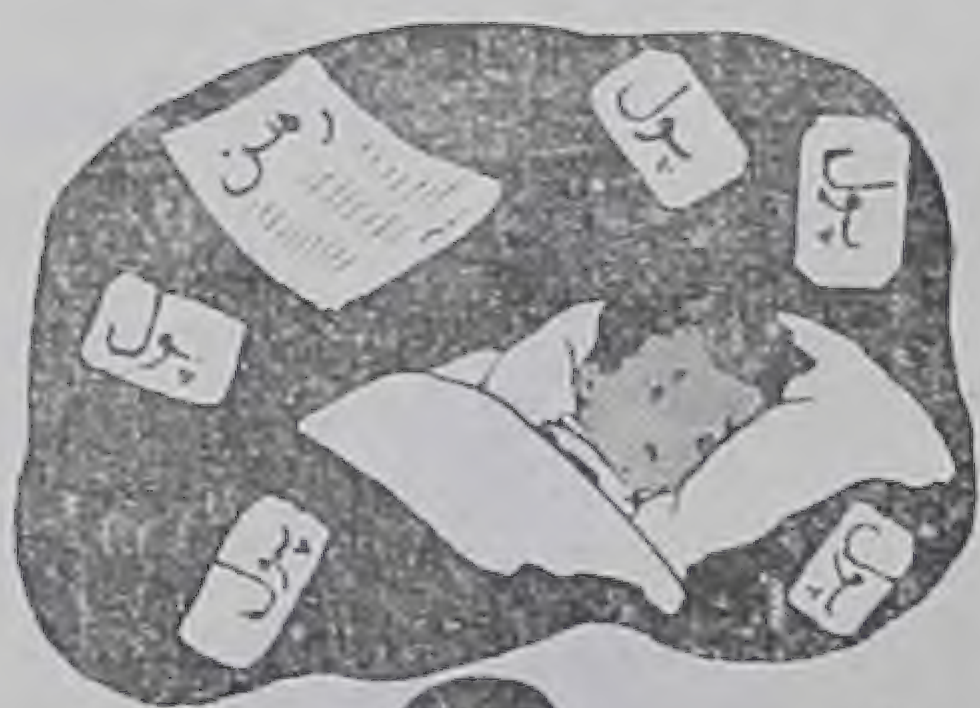
روش سوم، روش مطمئنی که باید بکار بست، ترکیب دو روش قبلی است، یعنی هم باید تغییری در خود و هم تغییری در محیط بوجود آورد و این همان بحثی است که در فصل سوم تحت عنوان «ایجاد سازش» مطرح شده است.

بکار بستن این اصول زیاد هم آسان نیست، زیرا اعمال و افکار ما بطور عمقی نضج گرفته، و نمیتوان خیلی آسان و راحت تغییرش داد. هم‌چنین شخص در تشخیص اینکه چه تغییری باید در محیط بوجود

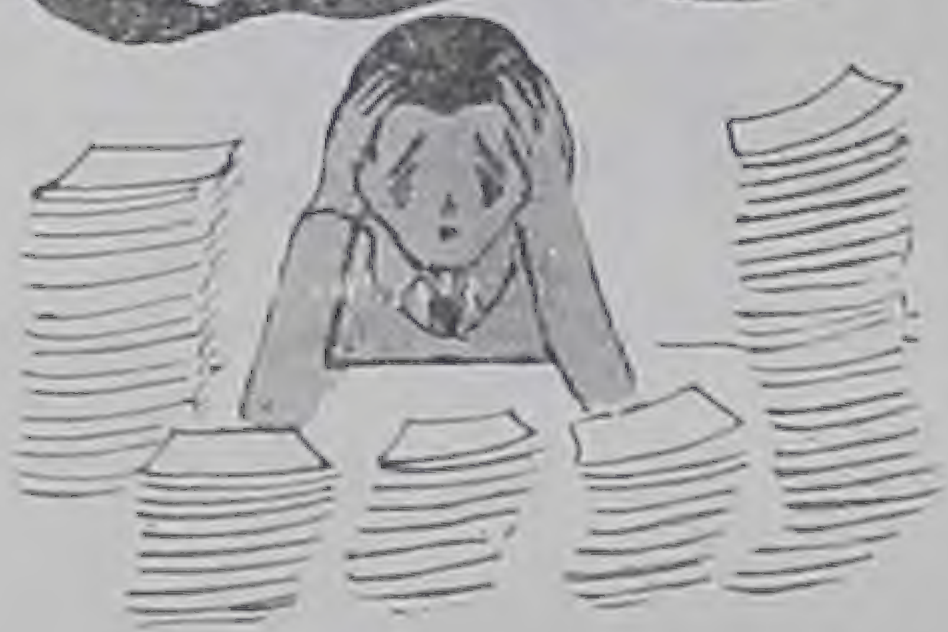
آورد ، كاملاً توانا نيست ، ابتدا بايد دشواريهاي را كه از تغيير محيط
ممانعت ميكند شناخت و از سر راه برداشت ، خود را از موانع رها كرد
تا بتوان در محيط تازه قرار گرفت ؛ براي پوشيدن لباس تازه هميشه اول
لباس كهنه را در ميآورند .

شناسايي دشواريها خود كمك بزرگي است در رفع وحل آنها ،
زيرا بعد از شناسايي شخص آگاه ميشود كه مشكلات و دشواريهايش
چندان هم بزرگ و مخوف نبوده است . خواب راحت ، شخص را از بحران
روحي و هيجانات نجات مي بخشد . دشواريها در موقع خستگي بزرگتر
جلوه ميكند . هم چنين است كار و گرفتاريهاي زياد كه مشكل كوچكي
را خيلي بزرگتر از اندازه طبيعي

بنظر ميآورد .



ولي وقتي كار سير طبيعي خود
را داشته باشد دشواريها تا اندازه
زياد تقليل پيدا ميكند . در هر حال
اگر دشواريها مدت زماني پافشاري
كند و شخص نتواند در مقابل آنها
مقاومت كند ، ناراحتيها جمع شده
بجدي ميرسد كه در روابط شخص
با ديگران ، با كودكان و محصيلينش ،



وقتي كه فشار كار زياد شود ، دشواريهاي
شخصي بزرگتر جلوه ميكند .

با همسر و دوستانش ، تغییر کلی میدهد و در چنین موقعی لازم است که کمک‌های جدی بشخص بشود .

کمک‌گیری

حس احتیاج به کمک برای رفع دشواریهای انفعالی کافی نیست . بلکه شخص باید خود خیلی جدی در طلب کمک باشد . برخلاف سایر بیماری‌ها ، دشواریهای انفعالی بدون همکاری و کمک خود شخص ، معالجه‌شدنی نیست . دارو از گلو پائین میرود و بیماری جسمی را برطرف میکند . اما چنین کیفیتی در مورد ناراحتی‌های انفعالی صادق نیست .

ما در این کتابچه ، رفتارها و مسایلی که برای رفع دشواریهای انفعالی تا اندازه‌ی مؤثر است ، مورد بحث قرار میدهیم . با بکار گرفتن این دستورات میتوان تا اندازه‌ی افزایش دشواریهای عاطفی کاست و یا بطور کامل از ناراحتی‌ها رهایی یافت .

خانواده و دوستان

بسیاری از اوقات میتوان بابیان دشواریها و ناراحتی‌ها ، از دوستان صمیمی و فهمیده خود کمک گرفت . این مسئله در مورد زن و شوهر که محرم راز یکدیگرند کاملاً صادق است . یکی از موارد لازم در امر ازدواج ، مذاکره طرفین درباره دشواریهای شخصی و قبول انتقادات طرف است در صورتی که از روی صدق و صمیمیت بوده باشد . ناراحتی‌های یکی از زوجین

همیشه بدیگری مربوط است. بنابراین صراحت در صحبت راه را برای رفع دشواریها هموار میسازد.

آموزگار برای رفع مشکلات شاگردان میتواند با مدیر آموزشگاه یا با آموزگاران دیگر مشورت کند. در بعضی از آموزشگاهها برای این منظور مشاوره استخدام میکنند.

بعضی اوقات روانپزشك در رفع و حل مشکلات حرفه‌ای بشخص كمك میکند. در بین عوام رسم بر اینست که برای رفع مشکل خود پیش یکی از آشنایان میروند و درباره ناراحتی‌های خود به درد دل مینشینند



ناراحتیهای خود را بهمه نگوئید، کسی را پیدا کنید که درد شما را خوب بفهمد.

با این تصور که طرف تمام ناراحتیهای ایشان را میفهمد و میتواند در رفع آن کمکی بکند. بدبختانه با آن سهولتی که طرف مینشینند و به ناراحتیها و مشکلات دوستش گوش میدهد نمیتواند کاری انجام بدهد. احتمال زیاد است شخصی که بآن مراجعه شده درباره ناراحتیها و دشواریهای عاطفی هیچ مطلبی نمیداند، اما صحبت از مشکلات و اعتراف احوال درونی، به نزدیکان، شخص را راحت تر و سبک تر میکند. حتی این احتمال زیاد است که مشاور نتواند نصیحتی نیز بکند بلکه فقط مینشینند و گوش میدهد (بهترین و عاقلانه ترین کاری که میتواند انجام بدهد).

کمک های حرفه ای

درد دل کردن با همسر یا دوست همیشه برای رفع دشواریها کافی نیست. وقتی يك ناراحتی تا مدتی ادامه داشت بی آنکه در رفع آن کوششی شود، بطور جدی اسباب ناراحتی و زحمت شخص را فراهم میآورد. احتمال دارد که ترس و دودلی باعث خودداری و امتناع شخص از طلب کمک باشد.

در چنین مواردی پزشك خانوادگی میتواند کمک قابل توجهی بکند، زیرا آشنایی کامل با تك تك افراد خانواده در چنین مواردی اهمیت شایانی دارد. او میتواند ناراحتیها و دشواریهای انفعالی مریض را بهنگام معالجه ناراحتیهای جسمانی درك کند. و هر موقع حس کرد که در

معالجه این ناراحتیها صلاحیت ندارد یا از حوزه توانایی وی خارج است علاوه بر امتحانات و آزمایشهای وسیع تر ، مریضش را به روانپزشك مراجعه میدهد .

روانپزشكها

در موارد زیادی که شخص دچار ناراحتیهای انفعالی است احتیاج به روانپزشك پیدا میکند . روانپزشك همان د کتر طب است با این فرق که درباره تشخیص و پیش گیری و معالجه بیماریهای روانی و ناراحتیهای شخصیت تعلیم زیادی دیده است . بعضیها فکر میکنند که تنها در مواقع پیشرفته و بیماریهای جدی روانی باید به روانپزشك مراجعه کرد . در اینکه وظیفه روانپزشك معالجه بیماریهای پیشرفته روحی است شک نیست ، ولی كمك به تمام اشخاص سالمی که میتوانند بکارشان برسند ولی دچار ناراحتیها و دشواریهایی هستند که شادی و سلامت روحی آنها را مختل کرده ، جزو حوزه فعالیت وی بشمار میرود . روانپزشك وظیفه دارد که شخصیت انسانی را تقویت کند و باعث شود که دشواریها و ناراحتیهای كوچك رشد نکرده و بصورت مسئله جدی در نیاید .

روانپزشك میداند که زمینه اصلی اشخاص نوروتيك ، در نتیجه تجارب نامساعد دوران کودکی بوجود میآید . روانپزشك بهتر از هر کس دیگر اهمیت كمكهای والدین و معلمین را در برطرف کردن این دشواریها میداند و میداند که با برقراری روابط خوب و سالم چگونه از بسیاری

ناراحتیهای روحی جلو گیری میشود . ناپلئون زمانی گفته بود که هیچوقت
سرباز بد وجود ندارد . بلکه افسر و فرمانده بد است که سرباز بد تربیت
میکند . این عبارت را میشود چنین گفت که اطفال ناراحت و ناسازگار با محیط
را همیشه والدین و آموزگاران ناراحت و ناهم آهنگ بوجود میآورند .
روانپزشك ها امروزه تنها در بیمارستانهای روانی کار نمیکنند
بلکه در محکمه های خصوصی و بیمارستان های عمومی و حتی در اندرز گاهها
نیز مشغولند . در بسیاری از اجتماعات اندرز گاه جزو اصول برنامه های
بهداشتی و پیش گیری است . و هر اندرز گاهی درباره مسئله خاصی
صلاحیت دارد . مثلاً یکی راجع به امر ازدواج دیگری درباره دشواریهای
اطفال و با مسایل دیگر نظر میدهد .

روانپزشك چه مطالبی را میخواهد بداند

روانپزشك ، مثل هر پزشك دیگر در محکمه خود یا در اندرز گاه
عمومی سؤالاتی از شخص میکند و اگر قبلاً پزشك خانوادگی معاینه
جسمانی نکرده ، روانپزشك خود این کار را انجام میدهد تا اگر ضایعه
یا عفونتی سبب ناراحتی شده ، آنرا بشناسد . علاوه بر اینها لازم است که
اطلاعات دیگری از بیمار کسب کند . درباره رفتار و افکار و احساسات شخص
سؤالاتی میکند ، راجع به برخورد شخص با دیگران نیز می پرسد . هم چنین
عقیده شخص را درباره دیگران و اینکه رفتار آنها با شخص وی چگونه
است نیز باید بداند . اغلب از جوابهایی که مریض میدهد ، روانپزشك عواملی

را که باعث ناراحتی شده و شخص نسبت بآنها نا آگاه است می‌شناسد .
بدین ترتیب بعد از کشف علت ناراحتی ، باخود مریض صحبت و مشورت
میکند ، راجع باینکه شخص چگونه رفتار و وضع خود را عوض کند ،
و چه دستوراتی را بکار به‌بندد و در صورت لزوم راجع به‌تغییر محیط و
تغییر شغل یا تغیر روش زندگی با هم مذاکره میکنند . فرق فاحش
دیگری که بین کارروانپزشك وسایر اطباء وجود دارد اینست که روانپزشك
برای معالجهٔ مریض مدت بیشتری وقت لازم دارد . زیرا در اثر مرور
زمان است که میتوان از سابقهٔ ناراحتی شخص و از زندگی گذشته و
وضع فعلی او مطلع شد . بعنوان مثال ممکن است که روانپزشك
تشخیص دهد ناراحتی شخص در اثر ناراحتی و دشواری‌های بچهایش بوجود
آمده است . در این صورت بچه را نیز به‌روانپزشك اطفال مراجعه میدهد ،
حال ملاحظه کنید که چه مدت طولانی برای تشخیص و معالجهٔ ناراحتی
يك شخص یا بچهایش لازم است .

روانشناس و کارشناس اجتماعی

روانشناس یکی دیگر از کارشناسان کلینیک‌های روانی است که
در بیمارستان‌ها یا کلینیک‌ها باروانپزشك همکاری میکند . یکی از وظایف
روانشناس كمك کردن به‌روانپزشك در تشخیص دشواریها و بیماریهاست ،
با آزمایش تست‌ها و تفسیر آنها و تنظیم گزارشی که ضعف یا قدرت شخصیت
انسانی را نمایان سازد .

علاوه بر تشخیص، روانشناس در معالجهٔ بیماریها نیز برروانپزشك كمك میکند. روانشناس اغلب درجهٔ Ph. D دارد که نشانهٔ اینست که بعد از طی دورهٔ چهارسالهٔ کالج، سه سال نیز دورهٔ کارآموزی دیده است.^۱ متخصص دیگری که باروانپزشك همکاری میکند کارشناس اجتماعی است که بعد از فارغ التحصیل شدن، دو سال هم در رشتهٔ روانپزشکی کار کرده، بعد مدت ها در کلینیک های روانی و اندرزگاه ها و مراکز اجتماعی جوانان کارآموزی دیده است. کار آنها در کلینیک عبارتست از ارزیابی کردن محیط و شغل بیمار و شرایط زندگی و پی بردن به میزان دارایی و روابط خانوادگی مریض هاست. او عقیدهٔ کسانی را که با مریض در تماس بودند استفسار میکند و نظر همسر مریض و همکاران و همقطاران و گاهی اوقات با اجازهٔ خود مریض نظر دوستان صمیمی و محرم وی را نیز میپرسد. کارشناس اجتماعی در معالجهٔ ناراحتی ها نیز بهروانپزشك كمك میکند، مخصوصاً موقعی که بیمار به تغییر محیط زندگی محتاج است. بنابراین تنها روانپزشك نیست بلکه عده یی هستند که با همکاری یکدیگر برای كمك بشخص محتاج آماده اند.

مقصود اصلی از پرداخت این فصل القای این فکر بود که اگر احیاناً دچار ناراحتی و دشواری شدید یا بچه هایتان گرفتار شدند میتوانید از این عده كمك گرفته، سلامتتان را باز یابید. دشواریهای انفعالی بعضی

۱- در ممالك متحدهٔ آمریکا.

موقع با سرعت فوق العاده‌یی رشد کرده و با همان سرعت نیز به بن بست
میرسد. روی این اساس همیشه باید خیلی سریع دنبال چاره‌جویی بود.
تأخیر بیشتر، اشکالات بیشتری را فراهم خواهد کرد.
قصد دیگر در این فصل، این بود که ثابت کنیم ناراحتی انفعالی
هر شخص، چه بزرگ و چه کوچک، یا در اثر از دست دادن سلامت انفعالی
است یا در اثر اشکالات محیط، یا توأمان بودن ایندو باهم. هم‌چنین این
مسئله که ناراحتی انفعالی مثل هر ناراحتی دیگر چون تب و درد، قابل
علاج هستند با معالجه صحیح و اصولی میتوان سلامت روحی را دوباره باز
یافت و از دشواریها رهایی جست.

حفظ سلامت روانی

در فصل گذشته ، دربارهٔ مشکلات روانی بحث کردیم و اینکه کی و کجا باید برای رفع و حل آنها کمک بگیریم ، جلوگیری از مشکلات و دشواریها جهت حفظ سلامت روانی لازم است . در فصل آخر این کتابچه می‌خواهیم دربارهٔ يك جنبهٔ مهم دیگر بهداشت روانی بحث کنیم که عبارتست از پیش‌گیری اختلالات شخصیت .

اطباء و مراکز بهداشتی با تعلیم و تربیت و بکار بستن اصول بهداشتی از بیماریهای جسمانی جلوگیری میکنند . متخصصین دشواریها و مسایل سلامت روانی (روانپزشکها و روانشناسها و سایرین) معمولاً اعتقاد دارند که از بسیاری اختلالات شخصیت با مراعات بهداشت روانی می‌توان جلوگیری کرد . برای پیش‌گیری از بیماریهای شخصیت و ناراحتیهای عاطفی ، برخلاف سایر بیماریها و مسایل تعلیم و آموزش کافی نیست. بعنوان

مثال اگر مانع شوند که تخم حشرات ناقل بیماری در آب استخرها پرورش پیدا نکند بطور قابل توجهی از بیماری مالاریا جلوگیری میشود. اما بهیچوجه ممکن نیست که از عوامل ناسالمی که در رشد شخصیت مؤثر است با چنین سهولتی جلوگیری کامل بعمل آورد.

هیچ شخصی از بیماری و ضایعه و ناراحتی و هیجان مصون نیست. حتی بانقشه‌های حساب شده اقتصادی نیز نمیشود مانع از بروز هیجانات مردم شد. سیل و خشکسالی نقشه زندگی را درهم می‌ریزد و در نتیجه سوازنه انفعالی توده‌ها را برهم می‌زند. هیچکس نمیتواند از مشکلات هیجانی بر کنار باشد. هیجانات جزء لاینفک زندگی ما هستند.

پنج اصل سلامت روانی

علیرغم دشواری‌ها، اکثر مردم میتوانند سلامت روانی خود را حفظ کنند، شخصیت قوی قادر است در مقابل فشار (استرس) مقاومت کند، حتی شخصیت ضعیف نیز میتواند با تقویت و کمک مقاومت بیشتری نشان دهد. سلامت روانی تنها آزاد بودن از دشواری‌ها نیست، بلکه در اینست که در مواجهه با دشواریها راه‌حلی پیدا کند، اطلاع براینکه شخصیت انسانی چگونه ساخته شده و چگونه انجام وظیفه میکند میتواند تا اندازه‌ای بشخص کمک کند. هرچند که راه‌حل‌های ساده جهت پیش‌گیری دشواری‌های عاطفی نیست، اما اصول چندی هست که اگر مراعات شود میتواند در حفظ سلامت روانی مؤثر شود، بطور عموم سلامت روانی شخص

مربوط است به : (۱) روابط شخص با دیگران . (۲) طرز رفتار شخص .
(۳) منابع رضایت شخص . (۴) راه‌های حصول ایمنی (۵) ارزش هدف‌های
شخص در زندگی . شاید با بحث در این موارد ، شخص قادر شود کلیدی
برای فهم مشکلات خود پیدا کند و موارد ضعف خود را ترمیم کند .

۱- روابط شخص

عامل بسیار مهمی که در شادابی روحیهٔ شخص مؤثر است عبارتست
از قدرت بهتر کردن روابط شخص با دیگران . با این شرط که این قدرت
همیشه در مورد دوستی و محبت بکار گرفته شود.

بوسیلهٔ عشق ، ما محبت خانواده و دوستان را درك میکنیم و در
نتیجه کسب رضایت میکنیم . همچون رضایتی که از عشق زن و شوهر
حاصل میشود .

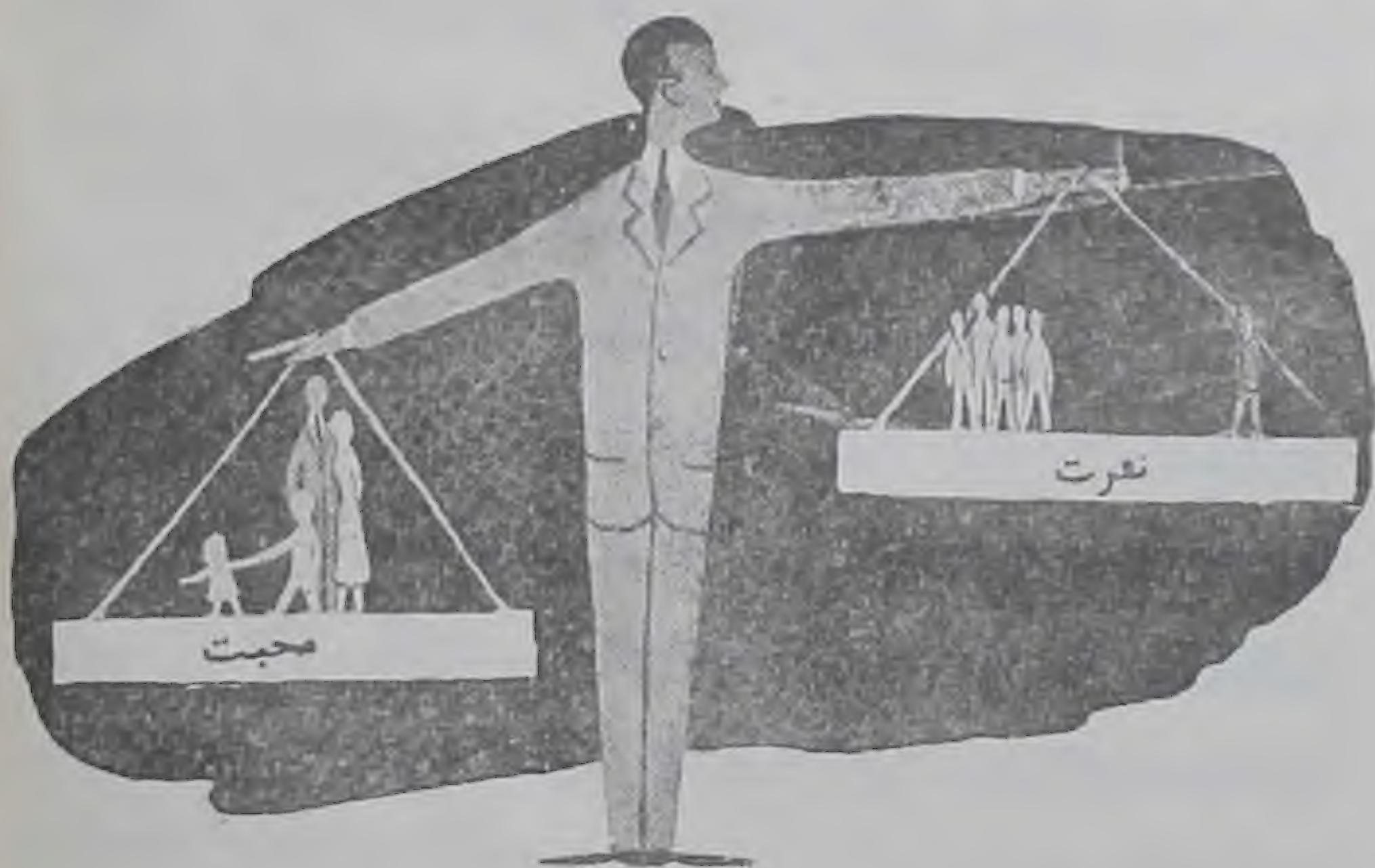
گرفتاری‌ها و غم‌گینی‌ها بیشتر زائیدهٔ این مطلب است که شخص
تا آن حد مورد علاقهٔ دیگران نیست که توازنی بین نفرت و محبت در وجودش
حاصل شود . نفرت به يك شخص یا يك شیء مانع از برآورده شدن
خواسته‌های شخص میشود . و هر وقت که نفرت بیشتر شود لازمست که
محبت در آن توازنی بوجود آورد . قدرت غلبه بر نفرت به تجارب اولیه‌یی
که شخص در خانواده کسب کرده است بستگی دارد . عشق اولین درسی
است که شخص در دوران کودکی از والدین فرا می‌گیرد . و بعدها میتواند
دوست داشتن را تعمیم دهد . وقتی که یاد گیری اولیه خوب و صحیح

انجام نگرفت ، بچه بايك خلاف عاطفی بزرگ ، رشد میکند . چنین شخصی فرصت آنرا ندارد که مثل بچه كوچك پذیرای محبت باشد و بتواند بنوبه خود عشق ورزی را یاد بگیرد . در نتیجه زندگی را خالی از دوستی سپری خواهد کرد . چنین کسی که از دوست داشتن چیزی نیاموخته ممکن است کاملاً بی نیاز از دیگران بار بیاید و ای بسا موفقیت های بزرگی نیز در شغل و حرفه یی که دارد بدست آورد ولی در هر حال چنین شخص زن یا شوهر یا آموزگار بی عاطفه یی خواهد بود . بدون هیچ گونه رابطه دوستی و محبت ، مثل گرگ ها تنها زندگی خواهد کرد .

بعضی ها تنها خویشان را دوست دارند و در نتیجه بندرت بدیگران میرسند . آنها خود را کمال مطلوب می دانند و سعی میکنند که توجه دیگران را همیشه بخود جلب کنند . از خود ، راضی و خاطر جمع هستند و بعضی دیگر منتظر يك عشق بزرگ و غیر قابل تصور نشسته اند . اینها مرد می هستند که دوست دارند همیشه از کارها و اعمال آنها صحبت شود ، بنظر میرسد که این آرزو روحیه ناسالم آنها را شادی میبخشد . چنین اشخاصی به هم دردی و همفکری و به توجه و اطمینان دیگران احتیاج دارند . اینها اشخاصی هستند که بطور اغراق آمیز تابع دیگران هستند که باید برای آنها تصمیم بگیرند ، راه نشان دهند و اعتماد بخشند و دلگرمشان سازند . این دسته همیشه از بردبار و متحمل بودن در عشق ارضاء میشوند ،

باید نازشان را کشید و خدمتشان را کرد شباهت به پيچك دارند كه در
عين لطافت سمج نيز هستند.

عده ديگري هستند كه نميتوانند با همجنسان خود روابط سالمی
داشته باشند ، زنی كه در تمام دوران زندگی از مادرش محبتی ندیده
نميتواند زن ديگري را دوست داشته باشد ، از اين دسته اند کسانی كه
بطور دائم از ديگران بد گویی ميكنند و حرف پشت سر ديگران در
مياورند ، چنين زنی آمادگی آنها دارد كه حتی با دخترهای خود نيز
رفتار خوبی نداشته و روزگار آنها را نيز سیاه كند . همچنين است مردی
كه مناسبات نامطلوبی با پدرش داشته است . رفتار خصومت آميز چنين
شخصی را با مردان ديگر و پسرهایش ، بايد نتیجه همان روابط اولیة



هر موقع كه نفرت بر محبت غلبه كند غمگینی عارض شخص ميشود .

دانست. علاوه بر اینها ممکن است بعضی از سالمندان در رابطه با افراد غیر همجنس نیز دچار اشکال و ناراحتی شوند. علت این امر را نیز باید در روابط گذشته‌اش جستجو کرد.

نفرت

وقتی که یکی نسبت به شخصی یا شیئی بموقع یا بيموقع احساس نفرت بکند سرانجام روابطش بوضع نامطلوبی خواد انجامید، بعضی‌ها هستند که همیشه نسبت بدیگران حالت حمله دارند. قوه‌تهاجمی در چنین اشخاص بیشتر خراب کننده است تا سازنده. در زندگی تنها منتقدنیستند بلکه بیشتر از حد خرده گیرند. گویی هدف آنها از زندگانی، وقت و بیوقت ممانعت و به درد دادن و هرز کردن هر چیز و همه چیز است. این اشخاص معمولا در دوران طفولیت مورد محبت والدین نبوده‌اند و در جلب محبت دیگران نیز عاجزند و از عشق ورزی می‌ترسند و از ترس اینکه مبادا محبتشان مورد قبول واقع نشود چنین استدلال میکنند «میدانم که دوستم ندارد ولی پیش از آنکه محبت مرا رد کند از ابراز عشق چشم میپوشم.»

تظاهر دیگر نفرت عبارتست از حس انزجار و تنفر به کسی که نسبت به شخص اقتدار و برتری دارد. این نفرت، یادگار و باقی مانده همان حس است که در زمان کودکی نسبت به کسی که مانع برآورده شدن آرزوهای وی میشود در ضمیر شخص نقش گرفته بود. احتمالا این موانع را ابتدا والدین سر راه بچه بوجود می‌آورند. و نفرتی که بدینسان بوجود

آمده بعدها متوجه کسی میشود که بخواهد نسبت باو قدرت و برتری نشان دهد ، مثل معلم و سرکار گر و پلیس و افسران ارتش و حتی بچه‌های خود شخص موقعی که از او اطاعت نکنند .

ظرفیت برای محبت و قدرت برای تسلط بر احساسات خصومت آمیز جهت حفظ سلامت روانی لازم است . ظرفیت شخص به محبت از روی قدرت تحمل و اندازه فهم دیگران تعیین میشود و از صداقت و وفاداری و فداکاری به منصوبین و دوستان و دستیاران .

باز تکرار میکنیم که الگوی محبت و نفرت از دوران بچگی شخص ساخته میشود ، نتیجه رفتار چنین شخصی نیز با کودکان در سرنوشت آتی آنها بی تأثیر نخواهد بود بنابراین :

اولا - کشش‌های عاطفی خود را چه بطرف عشق و چه بطرف نفرت در نظر بگیرید . در روابط خود با دیگران چگونه هستید ؟ آیا در برخورد با دیگران همیشه محبت کافی ابراز میدارید یا نه ؟ و قس علیهذا .

ثانیاً - وضع و رفتار خود را در مواقعی که در رابطه شما با دیگران دخالت دارد بهتر کنید . فهم این مسئله که چه اتفاقی در دوران کودکی شخص رخ داده که در روابطش با دیگران چنین تغییراتی بوجود آورده ، همیشه لازم نیست . با بکاربردن تغییراتی میتوان روابط خود را با دیگران بهتر و مطلوب‌تر ساخت .

۲- چگونگی رفتار شخص

کیفیت رفتار شخص با دیگران نتیجه سه نیروئی است که در شخصیت انسانی نهفته است. این سه نیرو از سه محل سرچشمه میگیرد که عبارتست از: شعور نا آگاه، شعور آگاه و وجدان که از ترکیب و تأثیر آن دو بر یکدیگر حاصل میشود.

کشش محبت که شادی آور و آرام بخش است و کشش نفرت که مزاحم و ناراحت کننده است از شعور نا آگاه سرچشمه میگیرد. این کششها تمایلات خودخواهی شخص را سیراب میکند و این ارضای شخص را در حدی نگه میدارد که گویی هنوز در منتهی الیه مرز کودکی است. اما شعور آگاه دائم با محیط در تماس است، و همیشه بر علیه خودخواهی و خویشستن پرستی و بر اه رفتارهای معقول اجتماعی عمل میکند. در نتیجه شخص را بصورت عضو خوب خانواده، باشگاه و جامعه درمیآورد اما وجدان نقش پلیس داخلی را دارد. و شخص را با اخلاق و معیارهایی که از والدین بارث برده تطابق میدهد.

بالاخره این کششها در شخصیت انسانی اثر کرده و هر لحظه آدمی را بطرفی میکشد و بدین ترتیب است که مثلاً شخص نمیتواند در مورد مطلبی تصمیم بگیرد و نمیتواند بگوید که فلان مسئله صحیح است یا غلط، خوبست یا بد. مطلبی که در نظری یکی معقول است در نظر دیگری اشتباه شمرده میشود، و آنچه را که یکی اشتباه میدانند دیگری صحیح

حساب میکند. حال از کجا بدانیم که قضاوت ما صحیح است یا نه؟ سه
سؤال زیر را که معیار خوبی برای قضاوت میشود دانست از خود بکنید:

- آیا این کار یا این رفتار صدمه‌ای بمن وارد می‌آورد؟

- آیا به کس دیگر نیز صدمه می‌زند؟

- آیا راه بهتری برای نیل به همان نتیجه یا تحصیل همان رضایت

وجود دارد یا نه؟

اگر متوجه شدید که تصمیم شما به خودتان صدمه می‌زند یا سبب
پریشانی و ناراحتی دیگری میشود پی‌بашتباه بودن آن می‌برد، رویه‌مرفته
با در نظر گرفتن این موارد میتوان کیفیت روابط بزرگسالان را با بچه‌ها
پی‌ریزی کرد. طرز رفتار بزرگسالان در شادی و اندوه بچه‌ها بطور قابل
ملاحظه مؤثر است. علاوه بر این بچه‌ها همان رفتاری را که سالمندان
با آنها دارند خود در زندگی روزمره خود با دیگران، اعمال می‌کنند.
بچه‌یی که یاد نگرفته در رفتار دیگران تأمل کند و رفتارش اغلب عاری
از توجه بخویشتن است، در بزرگی نیز روابط مطلوبی با دیگران
نخواهد داشت و بیشتر به دوران کودکی نزدیک خواهد ماند تا بلوغ و
سالمندی.

۳- منابع رضایت

برای سلامت روانی سالمندان، همچنین جهت حفظ سلامت روانی
کودکان، احساس رضایت خاطر از زندگی لازم است. رضایت از برآورده

شدن احتیاجات و قابل حصول شدن آرزوها حاصل میشود . بعلاوه از خلق يك اثر زیبا یا از طرح يك نقشه مفید یا انجام يك کار با ارزش نیز بدست می آید . تقدیر و تشویق دیگران ، احساس رضایت را کامل تر میکند .



احساس رضایت ، باقدردانی دیگران از تلاش شما ، کامل تر میشود .

رضایت از انجام کارهای عادی و معمولی حاصل نمیشود . هر کسی باانجام مقداری کار يك نواخت و عادی و کسل و بیمزه روزمره مجبور است ولی این احتمال نیز وجود دارد که کارهای معمولی و يك نواخت نیز رضایت شخص را فراهم آورد . زیرا ممکن است همین کارهای معمولی به دنبال هدف بزرگی باشد و اشتیاق نزدیکی به هدف شخص را راضی

نگهدارد. در غیر این صورت فعالیت های روزمره بصورت جان کنش ها و تقلای بیهوده درخواهد آمد. حصول رضایت به مهارت و کاردانی و همچنین به بی نیازی و پشتکاری شخص نیز بستگی زیاد دارد. کسی که منتظر نشسته تا جریان پیش آمدها طوری باشد که دنیا بکام وی بگردد همیشه سرش بسنگ خورده، ناراضی از خود و از زندگی باقی خواهد ماند.

در اینجا چند نظر، در مورد منابع کسب و رضایت بیان میکنیم.

الف - در گوشه یی بایست و به بین که چگونه خود باز دیاد ناراحتیهای خود کمک میکنی. ممکن است شخصی بیش از اندازه تعلق خاطر داشته باشد و یا منتظر به نشیند که یکی پیدا شده همچون مادری بر وی توجه داشته باشد. این احتمال نیز هست که در اثر احتیاج یا در اثر عوامل دیگر چنان رفتار تند و تیزی پیدا کند که دیگران از وی ترسیده یا احساس کینه و دشمنی بکنند.

آیا میتوانید آنچنان قابل انعطاف باشید که همیشه در برخورد با دیگران حالت موافق بخود بگیرید؟ بسیاری از نارضایتی های شخص از اینجا بوجود می آید که نمیتواند روابط مناسبی با دیگران بوجود آورد و در خوشی ها و ناخوشی های آنها شرکت کند.

ب - پیدا کردن مشغولیات و هدف های تازه و خارج از کارهای متداول هر روزه.

هر کس میتواند در خانه، مدرسه و بطور کلی در جامعه برای خود

وسایل خوشی و مشغولیاتی دست و پا کند ، در نتیجه بخاطر هدف تازه‌یی به تکاپو و جستجو مشغول شود . در این مشغولیات میتوان بچه ها را نیز شرکت داد .

ج - سعی کنید راه‌های تازه‌یی برای بهتر کردن شغل خود پیدا کند .

آیا هدف شما در زندگی ماورای تحصیل معمولی و مطالعه عادی است ؟ خانه و کلاس را بمنزله آزمایشگاه بعضی مسایل و تجربیات میدانید یا نه ؟ جستجو برای کشف راه‌های تازه و بهتر یکی از منابع بزرگ کسب رضایت است که هر کس درمورد شغل و حرفه خود میتواند نباله آنرا بگیرد .
د - خود را دو مرتبه و تازه خلق کنید .

انسان هر قدر هم که کار زیاد داشته باشد و وقتش گرفته باشد باز میتواند در برنامه هفتگی اش فرصتی برای تفریح یا کار و فعالیت دلخواه پیدا کند . هر کاری را تنها بخاطر نتیجه عادی و معمولی اش نباید انجام داد . بلکه باید بخاطر خوشی و رضایتی که از آن کار حاصل میشود دنبالش رفت . هر مشغولیتی تنها بخاطر پر کردن وقت اضافی نیست بلکه میشود آنرا يك نوع ورزش و تقویت شخصیت حساب کرد . پس هر موقع که فرصتی پیش آمد بهتر است صرف کاری کرد که واقعاً مطلوب و دلخواه آدمی است و اگر با چنین آگاهی کامل شخص خود را مشغول کند شادابی روحیه اش را حفظ خواهد کرد .

۵- بدست آوردن و نگهداری دوستان .

دوستی منبع بزرگی است برای کمک و کسب رضایت . دوستی در زمان ناراحتیها و گرفتاریها قویترین پشتیبان و دلگرمی انسان است . در واقع میشود آنرا داد و ستد روابط گفت . هر يك از طرفین میتواند در جلب دوستی پیشقدم باشد . اما در مورد اطفال اغلب پدر و مادر و آموزگار در توسعه و پرورش این حس پیشقدم هستند . عدهایی از پیشقدم بودن میترسند و اغلب ترس مانع از جلب رفائت میشود .

دوستی هنری است که نمیتوان از آن چشم پوشید و نمیتوان منتظر نشست که دوستی خود بخود بین دو طرف نضج بگیرد . اگر در دوستی بیش از آنچه که طرف بشما محتاج باشد شما باو احتیاج دارید حق تقدم و پیشدستی باشماست .

۴- ایمنی عاطفی

طریقه که شخص کسب ایمنی عاطفی میکند و مقدار و اندازه‌یی که میتواند اطمینان خاطر و ایمنی عاطفی داشته باشد برای سلامت روانی خود و بچه‌هایش کمال اهمیت دارد . ایمنی عاطفی مربوط است بمقدار اعتماد به نفس شخص و فارغ بودن از حس مجرمیت و معلوماتی که مطلوب شخص است و کیفیت رابطه شخص با خانواده اش ، حرفه اش و دوستانش .

ایمنی عاطفی جهت رضایت و شادی روانی از اصول لازم است . احساس ناایمنی همیشه همراه است با آشفتگی خاطر و هیجان و ناراحتی . تمام این

علایم نتیجه این است که حس نایمنی باترس رابطه نزدیکی دارد .
 وقتی که شخص دچار نایمنی هست نمیتواند ایمنی و اطمینان خاطر
 در اطفال بوجود آورد . ولی اگر شخص از این حس بحد کافی برخوردار
 باشد بچه‌هایش نیز بطور خود کار آنرا از شخص اخذ میکنند . کیفیت روابط
 و برخورد با دیگران نیز به این مسئله وابسته است . مسؤولیت اصلی تدارك
 زمینه ایمنی عاطفی بچه‌ها بعهده والدین است . خانه تنها استراحت گاه
 اعضای خانواده نیست بلکه گوشه دنجی است که شخص موقع ناراحتی و
 پیش آمدهایی که منجر به آشفتگی اش میشود باغوش خانه پناه آورده دوباره
 ایمنی خاطر کسب میکند . نایمنی وعدم اعتماد به افراد خانواده و دوستان



نجوشیدن با دوستان و اعضای خانواده ، تهدیدی است علیه سلامت روانی .

خطر است جدی که سلامت روانی شخص را تهدید میکند. آموزگار و والدین در این مورد تعهد خاصی دارند، آنها باید دست اطفال را گرفته و راه جلب اعتماد و کسب ایمنی عاطفی را با عشق و ورزی و جالب نظر دیگران بودن با آنها بیاموزند.

۵- ارزش هدف های شخص

بالاخره بهتر است هدفی درزندگی داشته باشید. بی هدف و بیمقصد نمیتوان زیاد زندگی کرد. آرزوی ثروت و مکنث نمیتواند تنها هدف زندگی باشد. آموزگار و والدین در هدف مشترکی سهیمند، و آن عبارتست از رشد و پرورش نسل تازه و شاداب و سالم فردا. بدبختانه اشخاصی هستند که درزندگی همچون کشتی های بی سکان آواره اند. با شغل يك نواخت و كسل کننده یی زندگی میکنند و تنها باین دلخوشند که روز دریافت دستمزد و حقوق نزدیک میشود. بی هدف، با آوارگی و سرگردانی دست بگربانند. درمقابل، عده یی را نیز میشناسیم که زندگی خوبی با تمام امکانات برای خود دست و پا میکنند و اما نمیتوانند خوب و شایسته زندگی کنند.

رشد عاطفی و ارزش هدف ها

اگر هدف بزرگ و با ارزشی در زندگی دارید، نزدیکی بآن مستلزم رشد عاطفی و انفعالی است. روی این اساس هدف دیگری درزندگی

برای همه انسان‌ها لازم است و آن نزدیکی و رسیدن به مرحله‌یی است که اصطلاحاً می‌گوییم: رشد عاطفی.

اگر رشد عاطفی بیش از اندازه جلو برود:

شخص در موقع بخشش بیش از موقع دریافت احساس رضایت می‌کند.

از روابط خود با دیگران در امور دادوستد راضی است.

اوقات فراغت خود را به کارهای خلاق صرف می‌کند.

در اصلاح و آبادی خانه، مدرسه، جامعه و بطور کلی در آبادی

دنیا شرکت می‌کند.

از اشتباهات و موفقیت‌هایش در زندگی درس می‌گیرد.

از ترس‌ها و هیجانات و فشارهای عارضی تا اندازه‌یی آزاد است.

احتمال دارد که شخص به‌چنین مرحله‌یی از رشد عاطفی نزدیک شود

و شاید بسیاری از مردم باین مرحله برسند. اما این هدف‌ها بیش از همه

برای پدر و مادر و آموزگار اهمیت دارد. چگونه می‌توان منتظر بود که

بچه‌ها، بیش از خود ما، سالمندان رشد کرده‌یی بار آیند؟ این امر ممکن

نیست مگر اینکه به سلامتی و شادابی و رشد نسل تازه ایمان و امید کامل

داشته باشیم، امید است که این کتابچه در پی‌ریزی این ایمان کمک مؤثری

باشد.

K UNIVERSITY LIB.

پایان

155859
19-12-79

DATE LABEL

[illegible]

Call No.....

Account No.....

Date... 12. 4. 55...

J. & K. UNIVERSITY LIBRARY

This book should be returned on or before the last stamped above. An overdue charges of 6 nP. will be levied for each day. The book is kept beyond that day.



**ALLAMA
IQBAL LIBRARY**

**UNIVERSITY OF KASHMIR
HELP TO KEEP THIS BOOK
FRESH AND CLEAN**

Page No 70
Date 14/11/2019

1975-1976 00914

Date... 12.4.55...

~~SECRET~~

J. & K. UNIVERSITY LIBRARY

This book should be returned on or before the last stamped above. An overdue charges of 6 nP. will be levied for each day. The book is kept beyond that day.



**ALLAMA
IQBAL LIBRARY**

UNIVERSITY OF KASHMIR
HELP TO KEEP THIS BOOK
FRESH AND CLEAN